

ANDRAGÓGIA ÉS MŰVELŐDÉSELMÉLET

ANDRAGOGY AND CULTURAL THEORY

I. ÉVFOLYAM 2. SZÁM 2013



TANULÁS IDŐSKORBAN – TEMATIKUS SZÁM SENIOR LEARNING – THEMATIC VOLUME

Tanulmányok / Studies

Hámori József

Az öregkor neurobiológiája

Boga Bálint

Az idősek tanulásának egyéni és társadalmi haszna

Széman Zsuzsa

A tartósan gondozott idősek életminőségének javítása

Pethő László

A tanulás, mint az időskori aktivitás fenntartásának lehetősége

Műhely / Workshop

Berényi Ildikó

Időskorúak tanulási lehetősége tréning módszerrel a Márianosztrai Fegyház és Börtönben

Farkas Erika

A 45 év feletti, aktív korú felnőttek a munkaerőpiacon és a felnőttképzésben

Szoboszlai Andrea

Az idősek egészségműveltségének fejlesztése – egy jó gyakorlat

Szarvas Anita

Az időskori memória és informatika tanulása – kitekintés

Közlemények / News and Information

Striker Sándor

A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért első évada

Sz. Tóth János

Vitalize Rural Regions by Senior Citizens – an EU Learning Partnership Program

Hír szerkesztőnktől – News from our Editor

ANDRAGÓGIA ÉS MŰVELŐDÉSELMÉLET

Tanulás időskorban – tematikus szám Senior Learning – Thematic Volume

I. ÉVFOLYAM 2. SZÁM 2013

Szerkesztőség / Editorial Board

Főszerkesztő: Striker Sándor, PhD, tanszékvezető egyetemi docens
Andragógia és Művelődéstudomány Tanszék, ELTE PPK

Arapovics Mária, PhD egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Dr. B. Gelencsér Katalin ny. főiskolai docens, ELTE PPK

Szabóné Molnár Anna, PhD, ny. egyetemi docens, ELTE PPK

Prof. dr. Barry Elsey, Adelaide University

Dr. Folke J. Glastra, egyetemi docens, University of Leiden

Prof. dr. Chris M. Hann, igazgató, Max Planck Institute for Social Anthropology Halle

Prof. dr. Heribert Hinzen, Institute for International Cooperation of the German Adult Education Association IIZ/DV

Konzulensek / Consultants

Prof. dr. Bárdos György (ELTE PPK)

Benkei Kovács Balázs, PhD (ELTE PPK)

Hegedűs Judit, PhD (ELTE PPK)

Pethő László, PhD

Kiadó / Publisher

ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar
1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27. Tel.: (361) 461 4544
E-mail: szerkesztoseg@andragogiaesmuvelodeselmelet.hu
www.andragogiaesmuvelodeselmelet.hu

Felelős kiadó: Oláh Attila

ISSN 2064-3985

A borítót és a kötetet tervezte: Mérei Fanni Luca

Megjelenik az ELTE Az Élethosszig Tartó Művelődésért Alapítvány és az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola kutatói pályázatának támogatásával

**TARTALOM / TABLE OF CONTENTS****TANULÁS IDŐSKORBAN – TEMATIKUS SZÁM
SENIOR LEARNING – THEMATIC VOLUME****Szerkesztői bevezető / Editor's Introduction****Tanulmányok / Studies**

Hámori József	6
Az öregkor neurobiológiája	
Boga Bálint	13
Az idősök tanulásának egyéni és társadalmi haszna	
Széman Zsuzsa	19
A tartósan gondozott idősök életminőségének javítása	
Pethő László	25
A tanulás, mint az időskori aktivitás fenntartásának lehetősége	

Műhely / Workshop

Berényi Ildikó	31
Időskorúak tanulási lehetősége tréning módszerrel a Márianosztrai Fegyház és Börtönben	
Farkas Erika	48
A 45 év feletti, aktív korú felnőttek a munkaerőpiacon és a felnőttképzésben	
Szoboszlai Andrea	60
Az idősök egészségműveltségének fejlesztése – egy jó gyakorlat	
Szarvas Anita	70
Az időskori memória és informatika tanulása – kitekintés	

Közlemények / News and Information

Striker Sándor	80
A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért első évada	
Sz. Tóth János	90
Vitalize Rural Regions by Senior Citizens – an EU Learning Partnership Program	
Hír szerkesztőnktől – News from our Editor	95

Szemle / Reviews

Arapovics Mária	97
80 év – amire már csak az idősök emlékeznek. Antifasiszta antológia	

Összefoglalók / Abstracts 103**Szerzőink /Authors 113**



SZERKESZTŐI BEVEZETŐ / EDITOR'S INTRODUCTION

Az Andragógia és Művelődéstudomány 2013. évi 2. – ezúttal tematikus – számának fókuszpontja az időskori tanulás. Andragógiai képzési tevékenységünkben több szinten és többféle formában jelennek meg a geroeducáció kérdései. E folyamatos kutatási, oktatási, konferencia- és publikációs munka együtthatása nyomán lehetőség nyílik most folyóiratunkban különböző szakterületeken ismert és elismert szakemberek konferencia előadásait megjelentetni, amelyek az agykutatás, a gerontológia, a szociálpolitika és szociológia szemszögéből különböző, de szinoptikus módokon tárgyalják az időskori tanulás kérdéseit. „Idősek tanítása – generációk közötti együttműködés” konferenciánk ugyanakkor a fiatal kutatók munkáját is katalizálta. Így egy időstanulás műhely keretében pályázati támogatást nyertek el az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskola Andragógia Programjának PhD hallgatói, akiknek dolgozatait ugyancsak közöljük.

Az időstanulás gyakorlatáról számol be Közlemények rovatunkban az Eötvös Loránd Tudományegyetemen az elmúlt évben indult Harmadik Kor Egyetem, ELTE – a tevékeny időskorért” program összefoglalója, s ugyanitt ismertetünk egy Európai Unió projektet az időstanulás térségfejlesztő hatásait vizsgáló nemzetközi együttműködésről is. Tudatában vagyunk annak, hogy az öregedés és az időskori tanulás kérdései a hagyományos elméleti megközelítéseken túlnövő, válaszokra váró társadalmi kihívásokat jelentenek. Az Andragógia és Művelődéstudomány jelen tematikus száma jelezni kívánja e szakterület oktatási és kutatási feladataink közé emelését.

Striker Sándor, PhD

főszerkesztő

The present Volume No 2., 2013 of Andragogy and Cultural Theory is dedicated to issues of senior learning. Geroeducation is represented at multiple levels and in various forms of the academic agenda of our andragogy training program. An ongoing interaction of research, education, conferences and publications gives us opportunity to present four conference papers by renown academics who accepted our invitation to our recent conference on 'Senior Learning – Inter-generational Co-operation'. Another generation of researchers, the PhD students of the Andragogy Program of the Doctoral School of Education joined into the field of geroeducation by forming a focus workshop by having entered a competition of the Doctoral School, thus successfully contributing with some added resources to the present volume – received with thanks by the Editorial Board. The content of this issue is further enriched by reports on some actual geroeducational activities, one on the new University of the Third Age, ELTE program launched by our University and another on an EU scale international project in senior learning and rural development.

We are aware, that issues of ageing and senior learning reach beyond the scope of the theoretic fields of academic disciplines. The present thematic volume of Andragogy and Cultural Theory is but an indicator of a notion to face issues of ageing and learning with a growing professional commitment in research as well as in our curriculum courses.

Sándor Striker, PhD

Editor in Chief





TANULMÁNYOK STUDIES





AZ IDŐSKOR NEUROBIOLÓGIÁJA

Hámori József
akadémikus

Kulcskifejezések: neurobiológia, agyi funkciók, aktív időskor, élethosszig tartó tanulás

Csak az időskor neurobiológiájáról írhatunk, mert az öregkor ma már a tiltott szavak, tiltott fogalmak körébe tartozik. Szépkor az van, amely azt hiszem, valahogy kilencven év körül kezdődik. A 75 vagy 80 éven felüliek létszáma, akiket időskorúnak tekintünk, jelentős mértékben növekszik globálisan a világban és Magyarországon is hál' Istennek.

Mi az, amit ilyenkor végig kell gondolni? Mivel kell, mivel lehet tölteni a következő egy-két évtizedet vagy talán három évtizedet is úgy, hogy ez hasznos is legyen és örömszerző is legyen?

Nyugodtan állíthatjuk, hogy ez a tanulás. A tanulás az, ami a gyerekkortól kezdve az időskor vagy a szépkor végéig, igazából az ember egyik legfőbb tulajdonsága, sajátossága és lehetősége. Nem mindenki él vele úgy, ahogy kellene.

A goethei öregkor: *Goethe* volt, aki megfogalmazta, hogy az öregkornak milyen szépségei lesznek majd. Nem kell neki államférfiként viselkedni, nem kell neki mindenféle adminisztratív dolgokkal foglalkozni, hanem azzal foglalkozhat majd – ez az öregkor szépsége – ,amit igazán szeretne csinálni. Tehát részben biológiával – kitűnő botanikus volt –, aztán költészettel – fantasztikus költő volt – és írással. A könyveit is meg kell említeni. Azt gondolta, hogy ha jön az időskor, akkor teljes mértékben ezzel fog foglalkozni. Foglalkozott is, de azért a goethei öregkornak nála is megvolt a hátulütője, mert idősebb korára elveszítette a látását. Akkor már nem tudott megfelelőképpen érintkezni a külvilággal. A korosodást – mondjuk így –, tehát az időskorba való átmenetelt, a biológiai korban több változás kíséri. A mozgásrendszer ismeretes rendellenességei, és ami különösen lényeges, a mentális agyi képességek, folyamatok változása. Ezt a szót használom, hogy változása, változásai, mert nem biztos, hogy a mentális változás, az agyi kapacitásváltozás az csak negatív irányban értendő. Fiatalkorban rendkívül friss az ember agya. Ilyenkor sok mindent képes fölszedni, és sok mindent képes el is felejteni. A felejtés egyébként rendkívül fontos része a tanulásnak. Ha nem tudunk felejteni, akkor nehezebbé válik a tanulás. Az agyunk állandóan felszed dolgokat, információkat, és a kérdés az, hogy ezeket most vagy rögzíti, vagy nem rögzíti.

A tanulás maga egy folyamat, de hogy ebből mi rögzítődik memóriává, az egy másik folyamat – s ezzel nemigen szoktak foglalkozni. Itt van például az álom. Nem tudom, hogy van-e valaki közöttünk, aki meg tudja fejteni azt, hogy mire való. Én még nem talákoztam, illetve ritkán találkozom olyanokkal, akik ezt meg is fejtik. Volt egy ilyen kiváló ember: *Crick*. Talán tudjuk, hogy *Watson* és *Crick* két Nobel-díjas, akik a DNS-struktúrájának a felfedezéséért kapták a Nobel-díjat. Ők állandóan fejlődtek, *Watson* is és külön *Crick* is. *Crick* Kaliforniában volt aztán professzor, és sok minden érdekelte – ő egy ilyen kíváncsi ember volt, mint általában a nagy emberek, nagy kutatók. Például fölvetődött az, hogy mire való az álom. És, akkor azt gondolta, hogy az álom tulajdonképpen olyan, mint a takarító asszony működése. Tehát álom alatt igazából az agy kirekeszti, kisöpri magából azokat a tanult dolgokat, amelyekről úgy gondolja, hogy nincsen rájuk szüksége, s ez a folyamat lenne – *Crick* szerint – az álom. Nagyon szellemes elmélet – csak mondanám, hogy persze köze sincs a valósághoz.



Az álom valami más. De ha már ennél tartunk, akkor szabadjon megjegyezmem, hogy ez egy nagyon fontos része az idegrendszer fejlődésének – fiatalon is. Felfedezték, hogy a REM, tehát a gyors szemmozgással járó agyi tevékenység az álom. Nemcsak a felnőttek, hanem a gyerekek, az állatok, sőt még a halak is képesek bizonyos mértékig ilyen működésre, ami a REM-mel, tehát a gyors szemmozgással kapcsolatos. Egészen biztos, hogy egy csecsemőnél nem a mindennapok a visszaidézése folyik, mert az miből állna, abból hogy most szopok, nem szopok, most megint szopok. Ehhez nincs szükség álomra, egész másról van szó. Itt szeretnék áttérni egy valószínűbb megoldásra, amelyet a japán tudósok, kutatók dolgoztak ki. A japán kutatók arra jöttek rá, hogy ilyenkor, amikor gyors szemmozgás van az állatokban, és halakban és csecsemőkben is valami más történik. Olyasmi történik, ami rendkívül fontos a tanulás szempontjából. Új szinapszisok képződnek, tehát meggyorsul a szinaptogenezis. Rendkívül fontos a fejlődő gyereknél, hogy ez normálisan menjen, hogy teremjenek újabb és újabb kapcsolatok. A szinapszis egy kapcsolat két idegsejt között, s ez teszi majd lehetővé, hogy újabb és újabb információkat tudjon begyűjteni a fejlődő idegrendszer és adott esetben ezt az információt raktározni is képes legyen. Ahhoz pedig, hogy raktározni is tudjon, szükséges még valami, a hippokampusz működésének a felgyorsítása, ami az egész életen keresztül folyik. A hippokampusz az, ahol az emlékek visszahívhatók, tehát a nélkül nincs emlékvisszahívás.

Mi van, ha a hippokampusz nem működik rendesen. Például az ún. *Kozsakoff*-kórnál, amely elsősorban alkoholistáknál alakul ki, s az azzal jár, hogy a 2 perccel, a 3 perccel előbb elmondott dolgokra, már nem emlékszik az illető. Mert nem tudja rögzíteni és nem tudja rendesen visszahívni, mert a hippokampusza, s benne a szinapszisok nem működnek jól. Feltűnő, hogy a mozgásrendszert is megviseli a korosodás. És ez nem jár együtt, sőt nagyon sokszor nem jár együtt az agyi kapacitás változásával, a mentális változásokkal. Felírtam egy nevet, akit meg kell említenem, Rita *Levi-Montalcini*. Nem tudom, hogy ez a név mond-e valamit, ő egy Nobel-díjas hölgy. Ma is él, most a 105. életévébe lépett már be. Amikor 100 éves volt – Rómában él egyébként, olasz –, akkor megkérdezték tőle, minek tulajdonítja, hogy ilyen sokáig él és továbbra is alkotó módon minden nap bent van a laborban. Alkotó módon tud dolgozni. Egyébként a Nobel-díját a szövetség kiterjesztéséért kapta annak idején. Tehát miért? Ő azt állítja, hogy a hosszú élet titka az örömszerző munkában töltött élet, és még hozzátette, az örömszerző munka az pedig a tanulás, a folytonos tanulás. Kérdezték tőle most is tanul még? „Természetesen. Most is tanulok, bár már a látásom nem tökéletes, de a hallásom még jó és tudok beszélni emberekkel. Látom ugyan a dolgokat, de inkább hallom és rengeteg információt tudok még mindig begyűjteni, amit fel tudok dolgozni. És ez örömet szerez nekem” – mondta *Levi-Montalcini*.

Az idegrendszer-kutatók szerint az agyat éppúgy, mint izmainkat állandóan tréningezni kell ahhoz, hogy működőképességét megőrizze. Ez azért is fontos, mert a korrallal az idegsejtek száma csökken vagy csökkenhet. Optimálisan 90-100 éves korra is csak 10%-kal fog csökkenni. Egyébként az, hogy kinek milyen nagy az agya, az nem fogja meghatározni, hogy milyen az agyi kapacitása. Egy „kis” agynak is van fantasztikus kapacitása és fordítva is. Szokták mérni a súlyokat, hogy kinek mennyi volt az agya. Azt mondják, hogy Einsteinnek viszonylag közepes agya volt. És *Einstein* végrendeletében meg is hagyta, hogy nézzék meg, dolgozzák fel az agyát, hogy hol van az a zsenialitás, amelyet ő a világnak átadott. Ő nagyon meg volt róla győződve, hogy ő egy szuperzseni, és éppen ezért a szuperzseninek az agyában is tükröződnie kell. Megnézték. Most újra elkezdték vizsgálni. Én beszéltem azzal a patológussal Kaliforniában, aki kapott az *Einstein* agyából. Föl is dolgozta és le is hozta az eredményeket a *Science* nevű folyóiratban.



Ami arról szólt, hogy Einstein agyának bizonyos kérgi részeiben sokkal több gliasejt (nem idegsejt) van, mint a kontrollban. A gliasejtek nem neuronok, melyek akkor szoktak szaporodni, amikor szükség van rájuk, agyvérzésnél azokat a területeket, amelyeknél idegsejtek elpusztultak, gliasejtek veszik át. Minthogy Einstein agyában ezeken a területeken megnőtt a gliasejtek száma, a patológus hölgy úgy gondolta – tévesen –, hogy a matematikai készségek a gliasejtekhez is rögzíthetők. Mások aztán korrigálták ezt a felvetést. Arról van ugyanis szó, hogy kisebb agyvérzései voltak Einsteinnek, és az agyvérzések helyét a gliasejtek vették át. Tehát semmi köze nem volt a matematikai készségekhez. Ma is próbálják megmondani, hogy a hatalmas agyú embereknél mi az, ami igazából az agy szerkezetéből levezethető. Én nem tudok még olyanról, akinek igazából feldolgozták az agyát, és erre választ adtak volna. Például ott volt Anatol France. Anatol France – a könyveit bizonyára ismerjük – nagyon jó író volt. És azt szerették volna megnézni, hogy tulajdonképpen ez az íráskészség, a bal agyféltekében hol van, és a jobb agyféltekében hol tükröződik. Mert ott is kell, legyen, egy ilyen hatalmas írónál. Először is kiderült, hogy minimális agya volt, 900 grammos. A normális férfi agynak a statisztikai átlag szerint 1400 grammnak kell lenni. Megnézték Anatol France-nak az agyát, és kiderült, hogy semmi köze az ő íráskészségének a jobb agyféltekében lévő esetleges szerkezetváltozáshoz. Tehát ezt sem tudták igazolni.

Amikor az agy képességeiről beszélünk, akkor foglalkoznunk kell az aggyal és az ő lebenyeivel. A frontális lebenyről azt jegyezzük meg, hogy van egy olyan része, amely a mozgást koordinálja, de csak a bal oldalon. Van egy nagyon fontos, előhomloki lebeny rész, ahol a kogníció, tudatosság igazából létrejön. Ez a prefrontális kéreg, ahol sok minden gyűlik össze, ami a tudatossággal kapcsolatos – ezért sokan ezt tekintik a civilizáció agyi központjának is.

Nagyon fontos, hogy a kéregben végartériák vannak, tehát az, hogyha agyvérzés van, annak az egyik oka az, hogy végartériák nem folytatódnak tovább – a vérüket a vénák viszik tovább.

A Broca-terület, amely a beszéd motoros rendszere, a bal agyfélteke homloki lebenyében található. A Wernicke-terület viszont az, ahol értjük a beszédet. Van ezen kívül egy kapcsolat a kettő között. Ez a kapcsolat felelős azért, hogy a gyerekek rendszeresen megtanuljanak beszélni.

Az emberi agy fantasztikus olyan szempontból, hogy a tanulás nemcsak abból áll, hogy megtanulunk beszélni. Az nagyon fontos, de sok minden mást is meg kell tanulni, és ez a két féltekéhez kapcsolódó dolog.

A bal agyfélteke az, amellyel beszélni tudunk az esetek 96%-ában, 4%-ban a jobb agyfélteke. Tehát van egy kis mutáció. És ezen kívül az írás és olvasás is elsősorban bal agyféltekés dolog. És ami nagyon fontos, a gondolkodás. Tehát az absztrakt és a logikus gondolkodás. És a logikust ki kell emelni, mert a logikus nem mindig racionális. A kettő között különbséget kell tenni. A logikus gondolkodás ugyancsak a bal agyféltekén van. A bal agyféltekében a tanulás miből áll? Megtanulunk beszélni és minél korábban tanulunk meg beszélni valamilyen nyelvet, annál könnyebben tudjuk az illető nyelvet elsajátítani. Ezért volt az, hogy főleg arisztokratáknál erre nagy súlyt fektettek. A gyerekek 3-4 nyelvet tanultak meg, mire tulajdonképpen eljutottak a gimnáziumi szintig. Ez óriási előny volt a számukra. A lényeg az, hogy a számolás is a bal féltekéhez tartozik. Tehát az algebra. Még azt is kimutatták, hogy amikor számolunk és összeadjuk, hogy $2 + 2$ az 4, vagy $3 + 3$ az 6. Mielőtt ezt kimondanánk, a dolog átkerül a prefrontális kéregbe. És a prefrontális kéreg visszaigazolja, hogy igen, stimmel. Ez 4 vagy 6. És akkor lehet kimondani. Mindez mikroszekundumok alatt megy végbe.



Azt is kimutatták, hogy maga az összedás körülbelül a bal agyféltekében mintegy 20 helyen történik meg, tehát óriási a redundancia. Ezért van az, hogy agyvérzések után a számolás kevésbé sérül, ugyanis nagyon sok helyre szét van szórva a számolással kapcsolatos működés. Mégis a jobb félteke az érdekesebb. A jobb agyfélteke a néma félteke. Némának mondják, holott van egy kommunikációs rendszere. Méghozzá egy nagyon fontos kommunikációs rendszere: a művészet. És ezen belül is elsősorban a zene és az ének. Sok mindent ki tudunk fejezni az énekkel. Sokkal többet, mint beszéddel néha, de zenével meg különösképpen. *Tolsztoj*, a nagy Tolsztoj – a *Háború és béke* írója – írta le egyszer: „a zene – mondta – az érzelmek gyorsírása”. Ebben sok minden benne van az, hogy pl. az érzelmi életünk mennyire függ a zenétől és a művészetektől. Egyébként Tolsztoj szerint, amit csak töredékesen tudunk beszéddel kifejezni, azt egy mű, egy képzőművészeti mű, egy festmény vagy egy zenei mű tökéletesen ki tudja fejezni. Holisztikus módon tudja kifejezni azt, amit esetleg csak töredékesen tudunk a beszéddel. Ide tartozik még két fontos dolog. Az egyik a térbeli látás, az is elsősorban jobb féltekés. Nagyon fontos, hiszen a térbeli látás nemcsak azért fontos, mert ha nem volna, akkor nem tudnánk még autót se vezetni, de tekintettel arra, hogy van nekünk térbeli látásunk, ezért tudunk autót vezetni. Van egy kis különbség, a hölgyeknél azt a területet – a jobb agykéregben –, amely a háromdimenziós látással is foglalkozik, azt sajnálatos módon a fejlődés során egy másik tulajdonság egészben átvette, a lexikalitás, tehát a beszéd lexikalitása. Ezért van az, hogy a hölgyek jóval többet és jóval gazdagabban tudnak beszéddel kifejezni, mint a férfiak. Egyébként megint csak a japánok mérték meg, hogy egy hölgy egy átlagos nap alatt kb. 21000 szót használ beszéde során. Férfiaknál ugyanez 7000. Nem tudom, tetszettek-e ezzel kapcsolatos saját élményekre szert tenni. Én már tettem. Családi életem van, a gyerekek között is három lány van, és csak egy fiú. Az unokák között már kezd kiegyensúlyozódni a dolog. A lényeg az, hogy azt a részt a hölgyeknél, amely a háromdimenziós látással foglalkozik, részben átfedi ez a lexikalitás. Kaliforniában Los Angelesben voltam, ott tanítottam és gyalog jártam be az egyetemre, nem autóval, mert szerettem sétálni. És azt láttam, hogy egy hölgy jön az autójával az úton, és megáll a parkoló sor mellett. Majd várakozik, aztán arra jött egy férfi – nyilvánvalóan nem ismerték egymást –, és megkérte a férfit, hogy álljon be helyette a parkolóba, mert neki nagyon szűk a hely. A férfi a nagyon szűk helyre nagyon szépen beállt, utána kezet fogtak és elváltak. Megkérdeztem, mi ennek az oka? Természetesen az, hogy a hölgyeknél bizonyos nehézségek támadtak – az amerikai hölgyeknél, nyilvánvalóan a magyar hölgyeknél ez nem létezik –, mikor szűkebb helyre kellett beparkolni. A háromdimenziós látás. Az arcfelismerés, hasonlóképpen ide tartozik, mely rendkívül fontos része az emberi tulajdonságnak, abban a tekintetben, hogy megismerjük egymást. Van egy sokkal fontosabb tulajdonság: a kreativitás. A kreativitás, az alkotókészség talán egyenértékű a beszédkészséggel is. Amikor Levi-Montalcini az örömszerzésről beszélt, akkor a tanulással és a tanulástól elválaszthatatlan alkotókészséggel és kreativitással is foglalkozott. A kreativitástól nem választható el az, amit a képzelőerőnek nevezünk. Ez is jobb agyféltekés. A képzelőerő megint csak nagyon fontos. Sok mindent tudunk elképzelni, ami igazából nem képzelhető el másképpen csak úgy, ha van képzelőerőnk. Ezt a képzelőerőt lehet fejleszteni, sőt kell egészen kicsi kortól kezdve. A fejlesztésnek nemcsak az az egyedi módja, hogy diapozitívakon képeket mutatunk a gyerekeknek, mielőtt elalszik, hanem, sokkal fontosabb az, hogy a mama vagy a papa fogja magát és meséljen neki. A fiam nagyon szívesen mesél a hároméves gyermekének, aki el is várja, hogy minden nap más-más mesét mondjon neki este, ami után szépen elalszik. Miért fontos ez? Mert a gyerekekben ilyenkor az megy végbe, amikor egy mesét hall, hogy a történetnek ilyenkor a résztvevőit is hallja, legyen az sárkány, legyen az Piroska, legyen az farkas. Elképzeletti őket, elképzeletti, hogy a sárkánynak hogy lehet hét feje, és ha a hét fejből egyet vagy kettőt eltávolítanak, akkor mennyi lesz? 5 feje lesz. És akkor 5 fejjel hogy néz ki?



Kialakul benne egy képzeletvilág. Ez nagyon fontos a gyerekekben, de szeretném hozzátenni, a felnőttekben is. A felnőtteknél is van lehetőség arra, hogy a képzelőerőt erősítsük. Sokféle módja van, de példának okáért az olvasás feltétlenül. A regények, azt hiszem nincs olyan közöttünk, aki ne olvasott volna Verne Gyula – regényt. Engem legalábbis még ma is – megfog, mert olyan fantasztikusan, képletesen írja le a dolgokat, a történéseket, hogy az ember tényleg el tudja képzelni, még ilyen korosodó fejjel is. Tessék elképzelni azt a *Rejtő Jenő* – regényt, amely úgy kezdődik „Uram, a késemért jöttem”. És akkor rögtön tudjuk, hogy miről van szó. Látjuk, hogy a kés az illetőnek benne van a hátában, ki lehet húzni és így tovább. Tehát a felnőtt életnek megvan a gyönyörű lehetősége arra, hogy a képzelőerőt, akár olvasással is tudja fokozni.

Az emberre rendkívül jellemző és a tanulás szempontjából különösen fontos az elő homloki lebeny. A kéregnek egyébként több, mint 30%-a prefrontális kéreg. Ebben mi történik? A prefrontális kéregben például visszaigazolások történnek, minden visszaigazolódik. Még az is, ami egyébként a limbikus rendszerből jön fel, menne a kéregbe. De meg kell, hogy álljon egy pillanatra. A prefrontális kéregnek a reality központjában, tehát a valóságközpontjában. A valóság központ – miután tényleg tudatában van a valóságnak – jelzi azt, hogy mehet tovább vagy nem mehet tovább. A skizofréniában szenvedőknél sajnos ez a valóságközpont gyakran megsérül. Méghozzá olyan módon, hogy a dopamin rendszere nem működik rendesen. És ilyenkor van, hogy minden „irreális” látomás is felmegy a kéregig. Tehát olyan látomásai vannak, hogy holttestek, fej nélküli testek úsznak a levegőben és így tovább. Ezek tulajdonképpen a limbikus rendszernek a képzelő világából jönnek fel. Ami nem valóságos, nem reális, a prefrontális kéregben az is megtörténik. Nem is szólva arról, ha döntenünk kell valamiben, akkor az a prefrontális kéregben, méghozzá a jobboldali prefrontális kéregben történik meg. Sokaknál van az, hogy nagyon nehezen döntenek, vagy egyáltalán nem akarnak dönteni, átadják másnak a döntés jogát. Ez attól is lehet, hogy a jobboldali prefrontális rétegben van ez a döntéshozó központ, amely vagy megfelelően működik, vagy nem fejlődött ki.

Van egy nagyon fontos dolog, amelyről meg kell emlékeznek, amikor arról van szó, hogy miként tudjuk az öreg-kort tanulással vagy tanulás révén széppé tenni, goetheivé tenni.

A kognitív tartalék, „*cognitive reserve*” egy új, nagyon fontos felfedezés. Ez arról szól, hogy van olyan kérgi terület és prefrontális kérgi terület is, de főleg a temporális és a prefrontális, ahol bizonyos dolgok raktározódnak. Bizonyos dolgok alatt tessék azt érteni, amit meg tanultunk, amit memorizáltunk, azok raktározódnak itt és előhívhatók. Sőt segítségként is előhívhatók. Nagyon érdekes, hogy az Alzheimer-kórban szenvedőknél fedezték fel, hogy ahol ez a kognitív tartalék fejlett, vagyis gyerekkortól kezdve szinte tudatosan fejlesztették, tehát olyan információkkal látták el ezt a kognitív tartalékot, amelyeket később fel tudtak használni. Az Alzheimer-kór tipikusan 8-10 év alatt fejlődik ki. Hallottuk ezt a szerencsétlen Reagan elnöknel is, aki bevallotta miután lemondott az elnökségéről, hogy kezdeti Alzheimer-kórja van és tényleg az volt. Még élt utána 8 vagy 10 évig. Az utolsó évei azok nagyon szomorúak voltak, mert akkor már senkit sem ismert meg, még a saját feleségét sem. Mindenesetre a 8-10 év az általános. Ha a cognitive reserve jól kifejlődött, akkor az Alzheimer kór lefutása 2 évre, 2 esztendőre csökkenthető!

Hogy őrizhetjük meg a cognitive reserve-öt, tehát a tartalékot? Nem csak megőrizni, fejleszteni is kell. Állandó agyi foglalkoztatást igényel. A tanuláznál jobb agyi foglalkoztatás nincs.



Fizikai gyakorlás, az nem csak a fizikai gyakorlás miatt jó, – hanem azért is, mert növeli az ember mentális agyi kapacitását. Hogyan növeli? Egyszerű példát mondom, fizikai gyakorlásnál, akkor, amikor futunk vagy idősebb korúaknál a futás már nem annyira érdekes, inkább sétálnak. A séta, a mozgás következtében növekedik az agy oxigenizációja. Tehát több oxigén jut az agynak, és ennek következtében fejlődik az agy felfogóképessége. A fizikai gyakorlás segíti még a tanulást is adott esetben. Vannak olyanok, akik úgy futnak, vagy úgy sétálnak, hogy közben tanulnak. Van egy nagyon jó barátom. Vásáry Tamásnak hívják, aki kitűnő pianista és nagyszerű karmester. Ő naponta 2 órát sétálgat, lehetőleg erdős helyeken. És azért, mert ilyenkor tud legjobban tanulni. Séta közben előjönnek olyan dolgok, amelyek egyébként, ha csak ül, akkor nem. Tehát a fizikai gyakorlás az ilyen szempontból nagyon fontos. A stresszt minimalizálni kell. Miért kell minimalizálni a stresszt? Többek között azért, mert negatív stressz-állapotban csökken a hippokampusz kapacitása. Olyan módon, hogy idegsejtek pusztulnak el. Tehát a stressz idegpusztító is tud lenni. És igaz, hogy a hippokampusz nagyon érdekes módon, egy idő után visszanyeri őssejtekből az elvesztett sejteket. De azért a pusztulás az mégiscsak ott van. Tehát a stresszt kell minimalizálni. Halat tessék enni olívaolajjal. Ugyanis a halakban nagyon sok úgynevezett Omega 3-6 zsírsav található. Az Omega 3 és Omega 6 nagyon fontos ahhoz, hogy az idegsejteket jól karbantartsuk. Ugyanis az idegsejtek membránjai úgy épülnek újra meg újra át, hogy felhasználják ezt az Omega 3-at és Omega 6-ot. Tehát aki sok halat eszik, az „okosodik”. Tessék sok halat enni, olyan halat, amelybe nincs sok szálla. Antioxidánsokat is tessék enni! A zöldségek jelentős része nagyon sok antioxidánst tartalmaz. Azok a zöldségek, amelyeket a húslevesbe szoktunk tenni, nagyon sok antioxidánst tartalmaznak. Érdemes tehát minél több zöldséget fogyasztani. Ez is elősegítheti azt, hogy példának okáért a szívünk és az érrendszerünk megfelelően működjön. No smoking, alkohol, drogok. Ezt nem kell magyaráznom. A no smoking – itt sem szabad füstölni. Az alkoholt pedig nem is kell magyaráznom, sokféleképpen rontja az ember agyát. A drogok pedig attól függően, hogy milyenek, de az enyhe drogok is rontják.

Mikor sétálunk, akkor mit tréningelünk? Elsősorban az izomrendszerünket. Az agynak a használata másképpen történik. Megint csak egy japán kísérletre utalnék. Megmérték azt, hogy mi történik akkor, ha olyan csoportokat néznek, ahol nem olvasnak, de nézik a televíziót. Tehát olvasás nincs, televízió van. Ahol olvasás nincs, ott kiderítették a japánok, hogy van egy idegsejtpusztulás a prefrontális kéregben. Ott, ahol a kogníció, tehát a tudatosság kialakul. Ott 15%-os sejtpusztulást találtak. Ugyanakkor a látórendszerben semmiféle sejtpusztulás nem volt, mert a látórendszert állandóan használtatták, mert nézték a televíziót. És a látórendszert, aki még tud nézni, azt egész nap használja. Ott nem találtak sejtpusztulást. Ez is válasz arra, hogy mikor van sejtpusztulás. Sejtpusztulás akkor van, ha nem gyakoroltatjuk az idegsejtet. Az agyi funkciókon úgy lehet javítani időskorban, hogy új foglalkozást lehet találni. Az új foglalkozás sokféle lehet. Felírtam a festést például. Ismerek ugyanis két olyan hölgyet, aki 65 éves korban kezdett el festeni, és nagyon kellemes szép képeket tud csinálni. Mások pedig meg tanultak batikolni. A másik dolog a tanítás, idős korban nagyon jól lehet tanítani. Ugyanis akkorra az embernek sok minden lerakódik már az agyába és ebből a sok mindenből tud választani. Ezt magamról is tudom, szeretek tanítani.

Keresztrejtvény, kártyajáték. Van olyan közöttünk, aki nem szokott keresztrejtvényt fejteni? Nem olyan nehezek azok, amelyek nehezek azokat majd a barátok segítenek megoldani. Nagyon érdekes, hogy olyan nagy emberek, mint *Karinthy Frigyes*, aki egy fantasztikus író volt, fantasztikus gondolkodó, óriási humorérzékkel. (Mellesleg mondom, hogy a humorérzék egyébként jobbféltekés.)



Ez az ember napi rutinban fejtett keresztrejtvényt. Nemcsak fejtett, hanem csinált is keresztrejtvényt, őt nagyon érdekelte. És barkochbázott, amely egy másik ilyen keresztrejtvényféle. Kártyajáték, időskorban nagyon érdekes, de az csak akkor megy, ha időskorban már rászoktunk valamennyire. Milyen kártyajátékokról van szó? A hölgyek inkább kanasztáznak, a férfiak azok tarokkoznak időnként, a bridzs az pedig mind a két nemnek a kedvenc kártyajátéka. Van még ezen kívül az ulti, a tipikusan férfi kártyajáték. A kártyajáték nagyon jó. Nem említettem valamit, ami pedig nagyon fontos. A kreativitás és a játék között egy olyan összefüggés van, amely letagadhatatlan. Fontos, hogy az ember egész életében tudjon játszani. Most a játék nemcsak kártyajátékból áll, hanem sokféle játék van. Azért érdekes a játék, mert sok váratlan dolog van benne. Nem tudom, láttak-e kosárlabda-mérkőzést, ahol azok a legjobb játékosok, akik úgy dobják a labdát, hogy néznek jobbra, s közben balra dobják. Tehát váratlanságot idéznek elő. Ez a váratlanság a játéknak az egyik legszebb vonása. És a kreativitás pontosan a váratlanságon alapuló folyamat. A fizikai gyakorlást, azt idős-korra is meg kell tartani. Nagyon jó sportok vannak, amelyeket lehet csinálni. Elsősorban az úszást kell javasolnom mindenkinek. Úszás közben megint az a helyzet, hogy kérdeztem ilyen „hosszú” úszókat, akik napi 8-10 órát leúsznak, hogy mit csinálnak közben: hát memoritereket mondanak maguknak stb. stb. Tehát közben is tanulnak. Olyan nincs, hogy egy úszó ne csináljon semmit az agyával. Együttlét családdal, barátokkal. Nemcsak az együttlét, hanem az, hogy az együttlét során eszmét cseréljünk egymással, beszélgessünk egymással. Ez az, ami sajnálatos módon kezd visszaszorulni. Valamikor barátok meglátogatták egymást, minden további nélkül beállítottak. Megkérdezték, te hogy vagy. Manapság előre kell tervezni 3 hónappal, hogy mikor mehetek xy-hoz. Megszűntek azok a közvetlen dolgok, amelyek hozzátartoznak ahhoz, hogy az emberi agy normálisan fejlődjön és maradjon megfelelő formában.

Az élethosszig tartó, élvezetet generáló tanulás és a dolgok utáni érdeklődés fenntartása az egyik, ha nem a legfontosabb tényezője a goethei boldog öregkor megvalósításának. Erre szerettem volna rámutatni, hogy saját magunkon múlik, hogy ezzel hogyan tudunk élni. Óriási lehetőség, az az 1300, 1400 grammos emberi agy – szokták kérdezni hány százalékát használjuk ki, – ilyenkor a kérdés kissé értelmetlen, mert nem lehet százalékra lebontani, nem is lehet kimondani, hogy hány százalék. Óriási a kapacitása, attól függ, hogy hogyan tanulunk meg gyerekként, fiatalként tanulni, és, hogy ezt a tanulást hogyan alkalmazzuk, az emléknymok rögzítésére és örömszerzésre.

Köszönöm.



AZ IDŐSEK TANULÁSÁNAK EGYÉNI ÉS TÁRSADALMI HASZNA

Boga Bálint főorvos
Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság

Kulcskifejezések: aktív idősor, gerontoedukáció, idősor, non-formális tanulás, társadalmi haszon, az időstanulás egyéni haszna

Az időskori tanulás egyéni és társadalmi hasznának részletezését vállaltam. Engedjék meg, hogy előtte kicsit szélesebb kitekintést tegyek a témára – az aktualitásokat is figyelembe véve. Ebben az évben már nagyon sokat hallottunk az időskorúak aktivitásáról, ami nem baj, mert az idősek témája nem mindig kerül az érdeklődés középpontjába és talán idén odakerül. Az Európai Unió és elődje, az Európai Közösség éveken keresztül valamelyik témát jelölte ki az adott év kiemelt érdeklődési területének, és ebben az értelemben a 2012-es év nagyon kiemelt jelentőségű. Több olyan év volt – itt felsoroltam az ábrán – amikor az idősek nem közvetlenül, hanem általában áttételesen voltak érintve. Ennyire közvetlenül talán még eddig soha sem. Nézzük az érintett éveket:

- 1993: az idősek és generációk közti szolidaritás
- 1996: élethosszig tartó tanulás
- 2003: rokkant emberek
- 2007: mindenkinek azonos lehetőség
- 2011: önkéntesség
- 2012: aktív idősödés és generációk közti szolidaritás

Nézzük, mit is jelent az aktív szó. A Magyar értelmező kéziszótár szerint: tevékeny, serényen cselekvő, de amikor azt mondjuk, hogy valaki aktív ember, akkor ebbe nemcsak ezt értjük bele, hanem a folyamatosságot is. Tehát az aktivitás szóba nem csak a tevékenység értendő bele, hanem a folyamatos tevékenység is. Természetesen ennek van fizikai és szellemi oldala. A kettő együtt viszont a közösségi aktivitásban kulminál, illetve tevődik össze.

A szellemi aktivitásnak három területe van:

1. az ismereteknek a megszerzése, a tanulás,
2. a tudás felhasználása,
3. a tanítás.

Itt most természetesen az ismeretek megszerzésének területéről fogok elsősorban beszélni, tehát a tanulásról. Arról a gondolatról, hogy nemcsak a gyerekek kell tanulni, hanem az embernek egész élete folyamán, beleértve az időskort is. Már *Arisztotelész* is rájött ennek fontosságára, aki azt mondta, hogy: „A tanulás ékesség a jólétben, menedék az ínségben és oltalom az öregkorban.” A jelenlevők jól ismerik *Cicerónak* az egyik alapművét: *Cato, avagy az öregségről*. Ebben szerepel az a rész, amelyet itt felvázoltam: „...az öregség leghatalmasabb védőfegyvere a tudományokkal foglalkozás és az erények gyakorlása...” Hozzá tartozik, hogy a buzgóság és a szorgalom is szükséges mindehhez. Pár évszázaddal tovább haladva *Leonardo da Vinci* is azt mondja, hogy „a tudománnyal való foglalatosság megfiatalítja a lelket és enyhíti az öregkor keserűségét”.

Még nagyobbat ugrok. Az előző három idézettel elég gyakran lehet találkozni, de



azt nem rég találtam meg, hogy Henry Ford, a Ford művek alapítója is rájött erre: „Aki befejezi a tanulást, öreg lesz, akár húsz, akár nyolcvan éves. Aki folyamatosan tanul, fiatal marad. A legnagyobb dolog az életben: megtartani szellemünk fiatalságát”. Az előzőekből fakadóan tehát a tanulás által.

Jelen körben nem kell részletesen beszélnem magáról a tanulásról. Arról, hogy a tanulás formái: a formális, informális és nem formális tanulási formák mennyire vesznek részt az ember ismeretszerzésében. Idősek számára természetesen az informális fontos, és – mint ahogy a Harmadik Kor Egyeteme bizonyítja – a nem – formális formák is számításba jönnek. Az informális természetesen az idős embernek nemcsak a mindennapjaiban még megadatott ismeretszerzés, hanem az, amivel már ő rendelkezik; a hosszú élete alatt gyűjtött rengeteg tudás tulajdonképpen az informális ismeretszerzés értékének a legnagyobb bizonyítéka. Angol tudósok ezt tudásraktárnak, „*stock of knowledge*”-nek nevezték. Illyés Gyula híres művében, a Kháron ladikjában egy belső múzeumról beszél, amely bennünk van, idős emberekben. Mondhatom többes szám első személyben, mert koromnál fogva én is ebbe a korosztályba tartozom. Igen, van egy belső múzeumunk. Biztos jól ismerik, hogy a Népfőiskolai Társaságnak volt a közelmúltban egy felmérése, amelyben összehasonlították a három tanulási formának az értékét a gyakorlatban. Az egész világon – ahogy ebben – szó van ezek egyenértékűségéről, hogy hogyan kapcsolják egymáshoz és hogyan értékeljék ezeket, és ez mennyire fontos napirenden levő kérdés.

Az élet folyamán megvalósuló informális tanulásról szól Kölcsey Ferenc Parainesisének is az első mondata: „Az, ki életében sokat érzett és gondolkodott; s érzeményeit és gondolatait nyom nélkül elröppenni nem hagyta: oly kincset gyűjthetett magának, mely az élet minden szakában, a szerencse minden változásai közt gazdag táplálatot nyújt lelkének.” Tehát hogy ismereteit föl tudja használni élete folyamán.

Az *élethosszig tartó tanulás* gyakorlati története nagyon hosszú. A szakirodalomban úgy szerepel, hogy már a francia forradalom után volt rá példa. Én azt emelném ki, hogy hivatalosan 1960-ban az UNESCO fogalmazta meg ezt először. De az idős ember az 1972-es tokiói konferencián jelent meg először, mint a felnőttoktatásban „*elfelejtett népesség*” egyik része. Az idősek, az etnikumok és a nők. Ismét azt kell mondanom, hogy Magyarországon is voltak korán erre gondoló emberek. Mostanában sokat halljuk Klebelsberg Kuno nevét, de az, hogy a „*life-long learning*”-nek az egyik első megfogalmazója volt, nem annyira közzismert. 1927-ben A gondolatok a népművelésről című könyvben írja, hogy „Régi magyar közmondás, hogy a jó pap holtig tanul. Ami régen csak a papra vonatkozott, az ma jóformán minden emberre áll.” És ez egy nagyon fontos megállapítás, mert nincs „kész ember”, mert a kész ember „lemaradna azokkal az embertársaival szemben, akik ismerik a modern élet dinamikáját és ismereteiket kiegészíteni igyekeznek.” És ez nem zárulhat le az 50. vagy 60. évnél.

Mindezzel párhuzamosan a *gerontagógia* vagy *geroeducáció* mint tudomány a XX. században jelent meg. Ez logikus, mivel az egész gerontológia a XX. század tudománya. Miért? Mert akkor érte el az idősek száma a népességen belül azt a részarányt, hogy már érdemes volt velük tudományos szinten is foglalkozni, illetve a mindennap igénye megadta ennek a foglalkozásnak a szükségletét.



A gerontológia részben a pedagógiai tudományokhoz tartozik, a pedagógiával és az andragógiával együtt. Szerencsés lenne, – ahogy egyesek meg is fogalmazták – összefoglaló név alá, az antropológia név alá foglalni ezt a hármat. Ugyanakkor ez egy interdiszciplináris terület – én jobban szeretem a transzdiszciplináris kifejezést –, mivel egyúttal a szociális gerontológiának is altudománya. Egy időskori tanulási folyóiratnak a képét hoztam bemutatni (*Ageing and Education*).

A geroeducáció gyakorlati eseményei közül nagyon röviden még azt említem meg, hogy 1973-ban indult az első „*harmadik kor egyeteme*” Toulouse-ban (Franciaország). A Nemzetközi Gerontológiai Társaság jelenlegi elnökének, Vellas professzornak édesapja indította. Ismerjük a magyarországi előzményeket is, hogy a fenti példa alapján 1982-ben a Kossuth Klubban megindult a Nyugdíjasok Szabadegyeteme. És a további magyar példák az utóbbi évekből: nyugdíjasok népfőiskolái, a Batthyány-Strattmann Idősek Akadémiája, a Zsigmond Király Főiskolán Idősek Akadémiája, miskolci Harmadik Kor Egyeteme. Ami ebben az évben indult az ELTE keretében, (Harmadik Kor Egyeteme) nálunk tényleg példa nélküli, mert Magyarországon egyetem még nem indított ilyet. Ez az első példa erre. Szabad legyen megemlíteni az előzmények felsorolása kapcsán: 1990-91-ben volt az Európa Tanácsnak egy idősktatási munkabizottsága, amelynek magyarországi küldötte személyem volt. Akkor bizony az oktatás területén a minisztérium még nem talált senkit, aki ezt vállalta volna. Engem, mint idősekkel foglalkozó orvost kértek fel, és én vállaltam ezt a feladatot. Azóta vagyok elkötelezettje ennek a témának.

Az idősek vonatkozásában a didaktika szempontjából ki kell emelni, hogy természetes mentális változások lépnek fel a korosodás folyamán, tehát ezt figyelembe kell venni. A legfontosabb ebből az, hogy az úgynevezett fluid intelligencia, amely az új ismereteknek a beépítését, azoknak gyors felhasználását jelenti, a kor előrehaladásával romlik. Az úgynevezett kristályosodott intelligencia, – amely a meglévő tudásnak a szélesedését és mélyebbé válását jelenti – viszont pozitív irányba változik az évek folyamán.

És akkor tulajdonképpen most jutok el oda, ezen viszonylag hosszú bevezető után, hogy milyen céljai, nyereségei, hasznai vannak az időskori tanulásnak. Ezeket tényleg csak holisztikus megközelítésben van értelme végigtekinteni.

1. Munkavállalói kompetencia. Az idős emberek munkavállalói feladata még sok esetben folytatódik. Nyugdíjkorhatár emelését kell külön kiemelni, ebben a vonatkozásban vagy adott esetben Magyarországon kevésbé, de Nyugat-Európában nagyon sok példát láttam erre, időskorban indul egy második karrier. Tehát fontos a kompetencia megőrzése, amely tulajdonképpen szinten tartás, az orvoslásban úgynevezett szinten tartó tanfolyamok vannak, amelyek a kompetencia megőrzését célozzák. Ez feltétlenül szükséges, mert a régi tudás – sajnos – még gátat is jelenthet. Ez paradoxon korunkban. Ezelőtt 100 évvel akár egy esztergályosnak a saját szakmai rutinja, 20 év múlva is, milyen nagy előnyt jelentett, amit tovább adhatott. Tehát az első cél az, hogy azért kell tanulnia az idősnek, hogy aktuális szakmai kompetenciája megmaradjon, ha még dolgoznia kell, ha dolgozni akar vagy szeretne és lehet neki.

2. Az idősödés testi, lelki, szellemi következményei. Ezzel az idős embernek tisztába kell lennie, mert az életmódját egyrészt – ami azt jelenti, hogy szükségletei kielégítésének tevékenységi rendszerét – valamennyire meg kell változtatnia, illetve az életstílusát.



A kettő között az a különbség, hogy az életstílus fogalmában jobban benne vannak a viszonylagos szabadsággal választott tevékenységek. Az életmód az, ami az élet által ránk kényszerített feladatokra vonatkozik főleg, az életstílus az, ahol szabadon megnyilvánulhatunk. Mindebben tudnunk kell, hogy az idősödéssel mindig együtt járó funkciócsökkenéseket, hogyan tudjuk kompenzálni, ezekkel hogyan tudunk bánni. Ide tartozik a táplálkozástól kezdve a fizikai, szellemi aktivitásig sok minden. Élvezeti szerekek mennyire lehet vagy ajánlatos élni? Kimutatták, hogy napi három kávé fogyasztása kifejezetten javítja a mentális működéseket idős korban. Vagy hasonló a napi 2 dl vörösbor fogyasztása, de a 7 dl már sok. Ezeket pontosan kell tudni, tehát a 2. cél: tisztában lenni az idősödés tényezőivel és befolyásolásukkal.

A 3. a környezet változásainak ismerete. A környezetünk is változik az idő függvényében, van tehát egy kettős inkongruencia. Ha a világ olyan lenne, mint 50 évvel ezelőtt, csak én változtam volna, akkor is lenne egy diszkrepancia közöttünk. Ha én nem változtam volna, csak a világ változott volna, akkor is. De én is változtam, a világ is változott. Ez jelenti az idős ember számára a kettős inkongruenciát. És erre egy nagyon érdekes példa az ún. technikai generációk áttekintése, amelyek talán egymás mellett most is élnek. Bár lehet, hogy az első, a mechanikai generáció kifestővel sincs már, jellemző eszközei: parázzsal működő vasaló vagy valódi jéggel működő jégszekrény. Az elektromos generációnál már a villanyvasaló, a rezsó és a rádió használata természetes. Az elektronikusban már megjelenik a TV, a mosógép, az egyszerű mobil-telefon és természetesen a negyedik fokozatnál a legfontosabb az internet használata. Ezt az idősök még kevesen használják, így köztük és a fiatalabb generációk között egy „digitális rés (gap)” áll fenn. Az utóbbi időben némi javulás észlelhető. Az Európai Unióknak is van egy felzárkóztató programja (e-ageing). Erről részletesebben fogunk még ma hallani, ezért erről többet nem beszélünk.

A 4. cél az elmaradt tanulás pótlása. Az idősebb férfiak – a nők, akik jelen vannak mind fiatalok! – talán emlékeznek a háború utáni évekre, amikor az elmaradt tanulás pótlása a dolgozók iskoláiban megvalósult. Manapság inkább, ha erről van szó, egy szubjektív igény kielégítését látjuk. „Valamit egész életembe szerettem volna, de gyerekeket neveltem, meg a szakmámban a feladataim nem engedték. És ezt próbálom meg valamennyire pótolni, akár egy ilyen harmadik kor egyetemén, annak a művészeti előadásain.” Egy felmérés azt mutatja, hogy az idősök 53%-a megtartja előző életszakaszának érdeklődési területét, de 32%-nál, tehát 1/3-uknál, még új igény is jelentkezik. Tehát itt már a pótláshoz hozzájön az új igény is.

Az 5. pont a mentális tréning, erről többet fogunk hallani a következő előadásban. Önmagában a tanulás, mint mentális tréning – mint az izmok folyamatos működtetése – frissen tartja az agyi mechanizmusokat és még akár új szinapszisok (ideg-összeköttetések) is keletkeznek. Ebben nemcsak az van benne, hogy a fiziológiás hanyatlás lassul, hanem a kóros folyamat, a demencia kialakulásának valószínűsége is csökken. Különböző felmérések, vizsgálatok igazolni látszanak ezt. Ennél az a fontos, hogy a működtetés a tanulás tartalmától függetlenül szolgálja ezt a célt.

A 6. a szabadidő értelmes eltöltése. Rosenmayr osztrák szociológus mondta, hogy az idős ember számára megmarad a „kései szabadság” ideje. Ez még akkor is igaz, ha nagyszülői, otthoni feladatok stb. vannak. Van egy felmérés, amely azt mutatja, hogy 4-5 óra az idősök 40%-nál megmarad, amit valamivel ki kell tölteni. És ehhez a legértelmesebb, a legértékesebb dolog az új ismeretek szerzése.



A 7. haszon az, hogy a tanulás örömforrás. Én mindig azt mondom, hogy a legmagasabb rendű öröm a tanulás, illetve a tudás birtoklásának a tudata. Ez az öröm az idegrendszeren és humorális tényezőkön keresztül – megint belép a biológia! – az egész szervezet tónusát javítja. És különösen azért fontos az idősnél az örömtényező, mert az IQ-val, a kognitív intelligenciával szemben az idősnél az emocionális intelligencia, az EQ relatív túlsúlya található, az IQ-val szemben dominanciára tesz szert.

A 8. cél az önfejlesztés és önbecsülés. Aki tanul és bebizonyítja magának, a családjának és a környezetének, hogy képes még tanulni, azáltal az önérzete, önbecsülése növekszik. Nem beszélve arról, hogy esetleg szunnyadó tehetségének szabad utat tud adni. Tulajdonképpen a tanulásban motivációt kaphat, a meglevő rejtett igény ezáltal manifesztálódik. Másrészt esetleg megtanítyják például festeni, tehát a megvalósítás módjának ismeretét is nyújtja a tanulás.

9. cél a társasági kapcsolat. A magány feloldása fontos, ez az egyik legnagyobb veszély nyugdíjas korban. Az eltávozott fiatalok után üresen marad a fészek otthon (*empty nest*). De hát a családon belül is lehet magány. Az idős ember bár benne él fizikailag a családban, de emocionális kapcsolatok esetleg már nincsenek. Erre is sok példa van, és így a depresszió könnyen kialakul. A tanulásban való részvétel lehetőség kommunikációra, interakcióra, egyrészt a saját generáción belül, de Nyugat-Európában léteznek tudatosan indított intergenerációs oktatások. Itt a különböző generációk egymást úgy segítik ki, hogy az egyik nézetével, mentalitásával kiegészíti a másikat. A fiatalok hozzák az új világnak a megközelítési frissességet, hogy érdemes megtanulni – mondjuk – az internetet. Az idős pedig a tapasztalatot, az életből származó tudásnak az absztrakcióját próbálja átadni.

A 10. az altruista cél. Az idős ember is akar segíteni másokon. Talán jobban, mint egy középkorú. Nem is mindig az akaratról van szó. Esetleg jobban van erre lehetősége. Megszünteti a feleslegesség érzését. Ezt is meg kell adott esetben tanulni. Ha mondjuk az életmódbeli tanácsokat megtanulja, akkor tovább tudja adni a még idősebbek számára. Vagy, ha valakit ápolni kell, vagy az unokákkal foglalkozni, ezt is jobban tudja végezni. Tehát a tanulásban olyan ismereteket tud kapni, amelyeket tovább ad mások számára segítség formájában. (Megint a biológiára térek vissza, mert azt sosem tudom elkerülni orvos léteimből kifolyólag.) Kimutatták, hogy aki önkéntes munkát végez belső indíttatásból, annak immunállapota javul, az immunglobulinok szintje nő. Nálunk – sajnos – az önkéntes mozgalmak viszonylag kezdeti stádiumban vannak. Bár – én a hospice-ban látom, ahol dolgozom jelenleg – nagyon szép példák is vannak erre. Az anyagi helyzet problémát jelenthet: hogy segítek másnak, amikor nekem alapvető anyagi problémáim vannak.

A 11. a társadalmi súly és respektus. Korábban az idősek voltak a társadalom vezetői. A görögöknél a gerúzia, a rómaiaknál a szenátus. Sajnos a változások felgyorsulása által az idősek a hatalmi helyzetből teljesen kiszorulnak. Korábban felmértem, hogy két parlamenti ciklusban hány százalékban vannak a 60 éven felüliek a képviselők között. Kevesebben voltak, mint a társadalomban. A társadalomban most ugye 23% a 60-on felüliek aránya, akkor olyan 19-20% körül volt. Nem volt ennyi a parlamentben. Tehát a szenátus, a szenátor szóban is kifejeződő idősség tapasztalatát képviselő személyek kevesebben voltak. Sőt a társadalomban is tapasztaljuk az age-izmust, a negatív diszkriminációnak sok formáját. A lényeg ennél a pontnál az, ha tanulnak, nagyobb lehetőségük van az időseknek a saját érdekeik érvényesítésére is.



E célból Magyarországon létezik az Idősügyi Tanács, de például Belgiumban az Idősek Parlamentje működik. Minden rendeletet, törvényt elfogadás előtt odaadnak megvitatásra, hogy vajon kihatásaiban az időseket negatívan érinti-e vagy pozitívan.

A 12. a spirituális igény. Az élet értelmének a megértése alapvető igény minden ember számára, de főleg egy bizonyos kor után. Azt mutatják a vizsgálatok, hogy 50 év után vetődik fel igazán az a gondolat, hogy van-e értelme az életnek? Ebben mindenki saját maga alakítja ki az elképzelését, de ehhez kaphat gondolatokat megfelelő előadásokban. Például nemrég voltam Bolberitz Pál papfilozófus előadását meghallgatni. Ilyen előadásokban a saját eligazodásomhoz, a saját életemben az értelemnek a megtalálásához kapok segítséget, és így könnyebben bekövetkezik az ún. második érettség, ami a bölcsességet jelenti.

A 13. és az utolsó nyereség a biológiai rugalmasság. Ha az összes felsorolt célt és nyereséget külön-külön vesszük, de akár együtt is megnyilvánulhatnak a tanulásban, akkor a pszichoszomatikus egység koncepciójának értelmében testi-lelki harmónia, az egyensúly megtartása könnyebben következik be és az időskori hanyatlás könnyebben gátolható vagy legalábbis menete lassítható. A tanulás tulajdonképpen az önkontrollt is segíti. Ennek egyik variációja a szelektív optimalizáció, amely a meglévő fizikai képességeknek az ökonómiájára irányul. A tudatommal a fizikai negatívumaimat, a csökkent fizikai képességeimet is tudom megfelelően ökonomikusan irányítani és a mindennapi feladatokban működtetni.

Az aktivitások között interakció van. Erre mindenképpen gondolni kell - ez egy nagyobb téma, valószínűleg arról is fogunk ma hallani, hogy a fizikai aktivitás milyen biológiai utakon keresztül tudja a szellemi aktivitást javítani. Oda-vissza kapcsolat van a kettő között, és ezt ugyancsak a tanulásban meg lehet jeleníteni.

Az egésznek az eredménye az, hogy az idős ember életminősége javul, direkt és indirekt módon. Egy sokat emlegetett téma: a sikeres öregedés, a *successful ageing*, de újabban sokszor a *conscious ageing*-et (tudatos vagy öntudatos öregedés) említik, amelyben a sikeres öregedés fogalmában szereplő biológiai, szociális és pszichológiai triászhoz hozzátevéődik a spirituális tényező. Mindennek az a következménye, hogy tovább lesz independens, független, önálló, tehát autonóm személy az idős. Ezáltal nemcsak önmaga számára lesz magasabb életminőségben élő egyén, hanem a társadalom számára is értékes marad és kisebb terhet jelent. És, ha ez mind sikerül, akkor talán ilyen jókedvű idősök leszünk mindannyian, ahogy a képen látjuk.

Köszönöm a figyelmet!



A TARTÓSAN GONDOZOTT IDŐSEK ÉLETMINŐSÉGÉNEK JAVÍTÁSA

Széman Zsuzsa

tudományos főmunkatárs, MTA Társadalomtudományi Kutatóközpont Szociológiai Intézet

Kulcskifejezések: magány, idősgondozás, infokommunikációs, önkéntesség, intergenerációs kapcsolatok

Egy kevésbé ismert, új kezdeményezést mutatok be, ami egyrészt a tanulásról szól, másrészt a generációk közötti közeledés lehetőségéről. Gondozásban részesülő beteg idősekről fogok beszélni, és ez egy kicsit eltér azoktól az előadásoktól, amelyeket korábban hallgattunk. Azok elsősorban a magukat ellátni tudó aktív idősekre irányultak, olyanokra, akik mobilak így el tudnak menni egyetemekre, tanfolyamokra és képesek tanulni. Én viszont az idősekről, a beteg, magányos emberekről fogok beszélni. Az Európai Unió egyik fontos anyaga is megállapította (*Summary Reflections* 2010), hogy az idős emberek közt rendkívül sok a magányos. Ennek következményeként depresszió alakulhat ki, ami sok esetben öngyilkossághoz vezet. Angliában a legmagasabb az Európai Unióban a 75 éven felüliek öngyilkossági aránya. Ha Magyarországon nézzük meg a mutatókat, akkor szintén negatív adatokat találunk. 100 ezer lakosra kivetítve az öngyilkosság a 60-64 éves férfiaknál 51,7, a nőknél alacsonyabb, 14,9. A 85 éven felülieknél még rosszabbak az értékek, a férfiaknál 16,6, a nőknél pedig 28,6 (*KSH* 2009).

Nézzünk meg egy, az Európai Unió által 2060-ig prognosztizált korfát.

Ez a korfa 2010-hez képest 2060-ra drasztikusan változni fog. Gyakorlatilag az idősek aránya sokkal nagyobb lesz, mint a fiataloké. Világosan látszik, hogy a 85 évesek korosztálya nagyon magas arányú lesz, és ez a nagyon idősök körében a depresszió, az öngyilkosság megnövekedését idézheti elő. Ez nemcsak Magyarországon, hanem az Európai Unióban is jelenlévő reális probléma. 2009-ben egy kutatási hipotézist állítottam fel, azt feltételeztem, hogy ha a gondozásra szoruló beteg, magányos, idős embereket sikerül megtanítani a Skype használatára, azzal magányosságuk megszüntethető. A kutatást azért volt nagyon nehéz elindítani, mert ehhez az kellett volna, hogy számítógépekkel, illetve internettel lássuk el az időseket. Megpróbáltam szponzorokat keresni ehhez, de az ilyen területen jelenlévő nagy cégek nevetségesnek találták az ötletet. Végül egy, az idősek problémái iránt empatikus kisvállalkozó adott a programhoz 5 db új, mindennel felszerelt számítógépet, videokamerával együtt. 15 fős mintával kezdődött az intervenció program – Budapesten 10, Székesfehérváron 5 idős bevonásával. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat biztosította az idősek számára az internetet és Budapesten a 10 számítógépet ebben a mintában, amelyet a program folytatása óta az első periódusnak tekintünk.

Az eredeti 15 fős mintába olyanok kerültek, akik fizikálisan vagy mentálisan gondozásra szorultak, magányosak, depressziósak voltak, közülük kettő olyan mértékben, hogy öngyilkosságot kísérelt meg. Az egyik 89 éves férfi azért akart öngyilkos lenni, mert a családja – akivel nagyon jó kapcsolata volt – két hétre elutazott a Balatonra, és ezért magányosnak érezte magát. A másik öngyilkosságot megkísérelt súlyos asztmás nő volt, ő 15-ször akart öngyilkos lenni, ezért többször néhány hónapos intézményes kezelésre szorult, majd az orvos zárt intézményes megoldást tartott szükségesnek. A gondozóközpont vezetője ugyanakkor ezt utolsó lehetőségnek tekintette, és a helyzetet középkorú önkéntesek bevonásával próbálta kezelni. Ezek az önkéntesek látogatták a nőt, beszélgettek vele, oldották magányosságát.



A mintakiválasztás másik feltétele az volt, hogy egyik idős ember ne ismerje a számítógépet, az internetet még kevésbé, viszont legyen számítógéppel rendelkező családtagja. A minta többsége értelmiségi nők közül került ki. A minta kiválasztásában nagy szerepet játszottak a gondozóközpontok vezetői, mivel ők ismerték a gondozott személyiségét, fizikai és pszichés betegségeit, viselkedését, családi körülményeit, kapcsolati hálóját, szociális helyzetét és technikával szembeni attitűdjét, ezért semmilyen mentális tesztfelmérést nem alkalmaztunk.

A kutatás elkezdése előtt feljegyeztük az idős emberek reakcióit. A telepítés során megfigyeltük az időst és beszélgettünk vele. Az installáláskor jelen volt a gondozási központ vezetője, egy gondozó, a telepítést végző technikai személyzet és jómagam. A harmadik hónapban úgy ítéltük meg, hogy az idős emberek tanulása akkor eredményes igazán, ha vannak folyamatos segítők. Úgy véltem, hogy a folyamatos segítők akkor igazán jók, ha olyan tudást adnak át, ami a mai társadalomban alapvető és fontos. Azt gondoltam, hogy a technikai tudással leginkább a fiatal korosztály rendelkezik. Ki törte fel annak idején a NASA számítógépes rendszerét? Egy 15 éves fiú, és nem egy 30 éves. Ezért úgy határoztunk, hogy 16 éves önkéntes diákokat vonunk be a programba egy olyan középiskolából, ahol a tananyagban kísérleti jelleggel megjelent a közösségi szolgálat, az önkéntesség. Ezeknek a fiataloknak a feladata az volt, hogy heti két alkalommal látogassák meg az időseket, tanítsák őket és folyamatosan jegyezzék fel a nehézségeket, az előmenetelt.

A mintában voltak olyan idős emberek is, akik azért kaptak mentális gondozást, mert egy családtagjukat gondozták. Egy férfi, a demens feleségével élt együtt, de a feleség annyira rossz állapotban volt, hogy nem hagyhatták egy percre sem magára. Bár a házi gondozás gondozta őt, a férfi annyira bezárva érezte magát és lelkileg annyira megterhelőnek élte meg ezt a feladatot, hogy mentálisan őt is gondozni kellett, mert depressziós lett. Az idős emberek mentális állapotában bekövetkezett esetleges pozitív változás észlelésére a negyedik hónapban szociális munkás hallgatókat is bevontunk Székesfehérváron. Ki kellett menniük az idősekhez, és velük egy esettanulmányt készíteni. Szándékosan nem mondtuk meg a hallgatóknak az időseknek a program indulásánál tapasztalt mentális állapotát.

Jelezni szeretném az idős emberek érzelmi reakcióit is, az időben egymást követő érzelmi hullámokat. Először a döbbenet, hogy számítógépet kapnak. A második fázist a felkeltett érdeklődés jellemezte. A harmadik a háritás volt „En már öreg vagyok ehhez, ez a fiatalok világa”. A negyedik fázisban a félelem, az ijedtség jelent meg. Ezt külön kihangsúlyoznám, nagyon féltek. De voltak időben egymást követő pozitív érzelmek is. Először a türelmetlenség „Mikor kapom már meg?”. A második az izgalom „Milyen lesz, hogy néz ki, hogyan használom majd?”. És végül az öröm „Nekem is lesz olyan, mint az unokámnak.” – „Jó lesz, ha használni tudom majd.”

Ugyanakkor erőteljes előítéletekkel találkoztunk, aminek az ismeretében nem volt számomra meglepő, hogy miért nevettek ki engem a lehetséges szponzorok. A család részéről például ez hangzott el, ezt a gondozóközpont vezetője jelezte: „A család nem hitte el, hogy érdemes számítógépet adni az időseknek.” A társadalom részéről is nagyon erős volt az előítélet. Azok a 30 alatti férfiak, akik a számítógépet telepítették a következőt mondták: „Szeretném látni, mit csinálnak majd az idősök ezzel, majd csipketerítőt tesznek rá és arra egy vázát és nézik.”



Gondolkodtam, hogy miért jelent meg körükben az előítélet. Arra a következtetésre jutottam, hogy az ő technikai tudásszintjük még magasabb, mint a többi fiatalé, így az idős és a saját tudásuk közötti rendkívül nagy a különbség.

Az idősek tanulását kezdetben kizárólag a család és legerőteljesebben az unokák motiválták, vagyis az, hogy látni fogják az unokáikat és beszélni is fognak velük. Egy pár idézetet szeretnék mondani az unoka fontos szerepének érzékeltetésére: „Az unokákkal is minden nap skype-olunk, van úgy, hogy már szinte a gép előtt elalszom, mert ők nagyon sokáig beszélnének, én meg már fáradt vagyok, de nem bánom.”

A kutatás kezdetekor féltünk egy lehetséges problémától, attól, hogy az idős szívesen fog skype-olni, 40-50 percet is, de ez a családtagoknak fárasztó lesz, hiszen dolguk van, mindent el kell látniuk. De az unoka már a számítógéppel él. Felkel, bekapcsolja a számítógépet, a laptopot és azzal fekszik le. Az élete szerves és természetes része az internet. A laptopot viszi magával a konyhába, még a wc-re is, és számára nem probléma az, hogy skype-ol, és közben chatel egyet. Erre egy példa: „Jobb lett a kapcsolatunk (unokával) azóta, amióta megvan a számítógépem és használom az internetet. Végre van közös témánk!” (78 éves férfi). Ebben az esetben a nagyfokú, két illetve három generáció közötti tudáshiány oldódása kezdődött el. Illetve interakció kezdődött el. „Az unokákat folyamatosan látom, s ők is engem.” Erőteljes vágy jelentkezett a családi kapcsolatok erősítésére „Most fog megszületni a dédunokám és a web kamerán keresztül én is sok mindent megtudok mutatni, például hogy mit készítettem itthon” (barkácsol, férfi).

Egy harmadik: „Nem aggódom annyit (értük), mert minden nap láthatom őket.” Az érzelem kölcsönösségét mutatja ez, a gyerek aggódik, hogy mi van a szülővel, és a szülő is aggódik, hogy mi van a gyermekével. Még egy pár idézetet adok közre, mert fontosnak tartom, hogy megértsék a változást: „Állandóan láthatom a gyerekeim és ők is látnak engem.” Az idős személyiségének az átalakulása nagyon érdekes. Pozitív személyiségűvé vált az a férfi, aki demens feleségét ápolta, és mint jeleztem, maga is mentális gondozást kapott. A gondozóközpont vezetője így érzékeltette ezt: „Attila bácsi kinyílt, mint egy rózsa.” A szociális munkás hallgató, aki nem ismerte korábbi mentális állapotát, ezt írta: „Attila bácsi egy kiegyensúlyozott, határozott, kommunikatív, optimista, empatikus embernek tűnt.” Az öngyilkosságot megkísérelt férfi letöltötte Zámbo Jimmy zenéjét, akit nagyon szeretett, több órát eltöltött az internet adta lehetőségekkel, és attól kezdve nem volt ideje saját magával foglalkozni. Az a nő, aki 15-ször követett el öngyilkossági kísérletet, virtuális társat talált magának az interneten. A betegsége ugyan megmaradt, de megszűntek kikényszerített, figyelemfelkeltő szimulált vagy pszichoszomatikus betegségei, amelyekkel állandóan riasztotta a gondozási központban a gondozókat. A gondozó látogatásakor azt mondta, hogy neki sürgős dolga van, mert éppen vannak fenn a neten ismerősei, chatelni akar velük, és kérte, hogy hagyja már a gondozó őt békén. A személyiségek teljesen átalakultak: „J. néni, ő volt a félős, most őt személyllyel tartja a kapcsolatot Skype-on, e-maileket olvas, profin használja a Google keresőt.” – mondja a gondozási központ vezetője.

„Attila bácsi azt is elmondta, hogy számára azért is nagyon jó a gép, mert keveset jár el otthonról, és a gép ad neki még egy kis plusz kihívást, elfoglaltságot, és a családtagjaival, barátaival úgy tud napi szinten beszélgetni Skype-on.” (szociális hallgató).



Itt szeretnék a fiatal önkéntesekről beszélni. Technikailag azt a modern tudást adták át, ami a mai társadalomban nélkülözhetetlen. Ők biztosították a folyamatos tanulást. Az a kérdés foglalkoztatott, hogy miért lehetséges a fiatalok pozitív hozzáállása. Hiszen feladatuk csak az volt, hogy jelezzék az idősök problémáit és az előrehaladását. Ők ennél mégis többet tettek. Mindegyik feljegyzésben megjelent örömük, az, hogy szívesen foglalkoznak az időssel. Például egyikük azt mondta: „K. néninek internetezést tanítottunk. Megtanulta a gépet ki-, bekapcsolni, egerezni. A port.hu-t megnézni, e-mail címet csinálni és még sok tervem van vele, ezért én K. néniel erőteljesen folytatnám az önkéntes munkámat.” Miért? Ezt kérdeztem én magamtól. Az a véleményem, hogy azért, mert azt csinálják, amit szeretnek, és ez az internetezés, a skype-olás. Ez az egyik magyarázat, a másik a megváltozott szerep, tudniillik a tanulóból tanító lesz. És egy tinédzser fiatal számára mi a legfontosabb? Az, hogy elismerje őt a felnőtt világ. Akinek volt ilyen korú gyermeke, az pontosan tudja, hogy az ilyen korú fiatal számára a szülő buta, béna. Mindaz, amit a szülő mond, az rossz. A megváltozott szerep mellékhatásaként érdekes módon kialakult bennük az empátia. A program végére az önkéntesek száma megkétszereződött. Szájról szájra terjedt, hogy milyen jó, hogy én megyek X nénihez és vele foglalkozom. Érdekes módon az idősök problémája már nem a Skype kezelése volt, azt megtanulták a 4. hónapra, még a féltőbb is, aki csak a negyedik hónapra jutott el erre a szintre. Az igazi problémát ebben az jelentette, hogy az internet használatát akarták megtanulni, az internet adta különféle lehetőségeket elsajátítani. Egyikük megrendelt számítógép kezelői kártyákat is, hogy azok segítségével még jobban tudja kezelni a számítógépet (89 éves korában öngyilkossági kísérletet elkövető).

Új szokások alakultak ki körükben. Például online vásárlás. Az egyik idős női szeretett kötni, így gyapjúfonalat kerestek az önkéntesekkel az interneten. Sorozatokat néztek, zenét hallgattak, stb. Új szavakat tanultak meg, mint például Google, Facebook, chat, surf, e-mail. És a régi szavak új tartalommal töltődtek meg. Például vírus, egér, könyvtár, ablak. Itt nagyon édes dolgok adódtak, mert a program elején pl. az egyik idős hölgy azt gondolta, hogy az egér megeszi az ételt, és ezért nem akart számítógépet. Egy másik idős hölgy azt gondolta, hogy a vírus az betegség, és megkérdezte, milyen típusú oltást kell neki kapnia a B típusú madárinfluenza ellen. Az idősök 2-4 órát töltöttek el a számítógépen. Ami a fiatalnál negatív függőség, hiszen ha iskolába jár és utána számítógépezik, akkor sportra és egyéb tevékenységre nem marad ideje azt az idősöknél pozitívumnak tartom, mert kitölti a napjaikat, új életcél ad nekik, nem érzik magányosnak magukat, és az internet adta lehetőségekkel változnak a szociális kapcsolataik is. Itt három fázist különböztettem meg. Az első fázisban csak a családdal akartak kapcsolatot fenntartani. Ez az első lépcső, a kapcsolatok erősítése, fenntartása, csak ezt követően bővült a kapcsolati háló. A telepítés során az egyik idős férfinak elmagyaráztam, hogy milyen jó lesz a Skype, mert tud majd másokkal is beszélni, de nem lehetett meggyőzni, csak a családdal, az unokákkal akart beszélni. Majd eltelt egy kis idő, és a férfi elkezdett barátokat, ismerősöket keresni. Ez volt a második fázis, a régi kapcsolatok újraélesztése. Aztán sor került a harmadik fázisra, amikor a férfi más idősökkel is akart kommunikálni. Nem egy sorvadó, hanem egy bővülő kapcsolati háló jelent meg, annak ellenére, hogy a férfi kevéssé tudott otthonából kimozdulni, nem tudott elmenni a barátjához.

Egy pár idézetet szeretnék kiemelni:

„A régi ismerőseimet is keresem, hátha nekik is van számítógépük.” (Az először a másokkal való kapcsolattartást elutasító 78 éves férfi.)

„Régi horgásztársaimat kerestem meg, találtam is.” (84 éves férfi.)



Új intergenerációs kapcsolatok alakulnak ki, a fiatal önkéntesek tudásátadással megszüntetik azt az info-kommunikációs szakadékot, ami jelenleg nagyon erőteljes.

A legfontosabb visszajelzést az adta, hogy egy év után mindegyik idős vállalta az internet előfizetést, mivel a Máltai Szeretetszolgálat csak egy évre biztosította azt. Az egyik legszebb pozitív visszajelzést egy 76 éves nőtől idézem: „Ha azt kérdezed, mit adott nekem a számítástechnika? Kitérta az ismeretszerzés kapuját tágasra! Nagy segítség és állandó kíváncsiság költözött a géppel az otthonomba. Családfakutatást végzek az interneten 1311-től napjainkig ágas, bogas utak vezetnek. Néhány részletes életrajzot már sikerült megszerkesztenem. Lesz mit átadni az unokáknak. Élénk levelezést folytatok családtagjaimmal, baráti körömmel. Fotókat, videókat váltunk.” (76 éves nő)

A mintában lévő idősek nem voltak többé magányosak, megszűntek az öngyilkossági kísérletek. Új céljaik lettek, színesebbé vált napi aktivitásuk, és javult életminőségük. Mindez olcsó megoldással volt elérhető. A Skype az ingyenes. A családnak a Skype használata stressz oldó, a személyes látogatást váltja ki és pénzt, időt, utazást tudunk vele megspórolni.

A politikai döntéshozók számára is fontos üzenet. Kisebb gondozási teher hárul a gondozási hálózatra. Költségkímélő, hiszen nincs szükség kórházi kezelésre. A piac számára új vásárlói réteget jelentenek az idősek. Potenciális új idősgondozói humán erőforrás is megjelenik a fiatal önkéntesek személyében, mivel a mentális gondozás problémáját enyhítik, megszüntetik.

Az intervenciós kutatás pozitív eredménnyel zárult, de azt gondoltam, kevés a 15 embernél elért siker, hogy a társadalmat meg lehessen győzni mennyire fontos lenne ezen az úton továbbmenni. Ezért egy újabb akciókutatást terveztem. A cél feltárni, hogy a szegényebb régiókban, az iskolázatlanabb, rosszabb anyagi körülmények közt élők között milyen eredményt hoz egy ilyen modellprogram. Fehérgyarmatot és hat kis létszámú falut választottunk az új minta helyszínéül. A fehérgyarmati mintába 19 nő és 6 férfi került be, 75 év feletti átlagéletkorúak, többségében alacsony iskolai végzettségű, fizikai, mezőgazdasági dolgozók. Ami megdöbbenő volt, hogy nyolc 71 és 88 év közötti alacsony iskolai végzettségű idős hangsúlyozta, hogy tanulni akar, mert az apja vagy a mikro-társadalom megakadályozta azt. Az apa hangsúlyozta a nemi szerepet: „Édes lányom, amíg én élek, lélegzem, addig te nem fogsz tanulni.” A gyerekkori tanulási vágy megmaradt időskorra is, és ez alapállásból pozitív hozzáállást eredményez. A tanulási vágy egyik mozgatója egy elmaradt lehetőség bepótlása. A tanulási vágy más jellegű motivációja viszont a folyamatos tanulási igény, ami egy magasan képzett idős nőnél jelentkezett.

Érdekes a fiatal önkéntesek szerepe. A közösségi munka 2012-ben általánosan beépült a gimnáziumi oktatásba, és a megkeresett gimnázium pozitívan fogadta a program nyújtotta lehetőséget. Amikor 9. és 10.-es osztályokból a 14-15 éves gyerekekkel találkoztam, ők először nem tudták, miből áll önkéntességük. Először nagyon idegen volt számukra, hogy kimennek az idősekhez, és tartottak attól, hogy mi lesz ott velük. Elmagyaráztam, ez azért lesz jó, mert majd átadják számítógépes tudásukat, hiszen ők már a számítógéppel élnek. Erre azt válaszolták, hogy ők aztán nem élnek a számítógéppel együtt. Kérdeztem, kinek van számítógépe. Mindenkinek. Kinek van laptopja? Fele társaságnak. És mit csinálnak a számítógéppel?

Ekkor feléledt az érdeklődésük, és mindegyikük elmesélte, ő mit csinál a számítógépen, egyikük videót néz, a másik fotót, a harmadik japán, koreai sorozatokat magyar felirattal, a negyedik a barátokkal chatel és így tovább. Kérdeztem mennyi idő, amit így eltöltenek.



Minimum három óra. Három és öt órát eltöltene ez a fiatalok úgy, hogy közben hét órát vannak az iskolában. Végül megállapodtunk, hogy semmi többet nem kell nekik csinálni, csak azt, amit ők szeretnek az időseknek elmagyarázni. És azt, hogy úgy kezeljék az időst, mintha saját nagymamájuk, nagypapájuk lenne. És nagyon-nagyon boldogok lettek a találkozó végére. Elmondtam nekik az egeres meg a vírusos történetet. És az nagy tetszést aratott. Megértették, hogy milyen szintről kell kezdeni a tanítást. Nagyon lelkesekké váltak. Ami érdekes volt számomra, hogy az idősek a budapesti és a székesfehérvári mintában félték, itt azonban nem. Gondolkodtam, vajon miért nem félték. Rájöttem, hogy azért nem, mert folyamatosan azt hangsúlyoztam beszélgetéseinkkor, hogy nem kell félni, mert itt lesznek ezek a fiatal önkéntes gyerekek. Állandóan, heti két alkalommal jönnek. „És ha el tetszik felejteni bármit, nem baj, mert megmutatják, és addig fogják megmutatni, amíg meg nem tetszik tanulni. Ha százszor el tetszik felejteni, nem baj. És, ha nem tetszik tudni megfogni az egeret, akkor az nem lesz gond. Majd csinálnak egy kis kézi tornát, hogy bemelegítsék a kezét vagy megmutatják, a fejhallgatót hogyan kell feltenni.” És ennek hatására olyan magabiztosság alakult ki az idősekben, hogy reakcióként ezt mondták: „Biztosan meg fogom tudni tanulni.” Arra gondolok, hogy ha ez a nagyon fiatal és nagyon idős, korban egymástól távol eső generáció egymásra talál, az hihetetlen társadalmi haszonnal jár az idősek és a fiatalok számára is. Ez egyrészt az idősek életminőségét változtatja meg, másrészt a fiatalokban empátiát alakít ki. És ennek a generációk közötti közeledésnek az intézményrendszer, a család és az üzlet számára is fontos pozitív hozzáadéka van. Abban teljesen biztos vagyok, hogy ez a program pozitív eredménnyel fog zárulni. Azt nem tudom, hogy útközben mi lesz. Milyen dolgokat kell adaptálni, milyen új dolgokra kell odafigyelni. Mert vannak tanulást gátló dolgok. Mik ezek? Például infrastruktúra. Például Fehérgyarmat kistérségéhez 49 település tartozik, de nem tudtuk a mobilinternetet alkalmazni, mert nincsen 3G lefedettség, mely ahhoz kell, hogy megfelelő minőségű kép- és hangátvitel legyen. Akadályozó tényezők a lakáskörülmények, minthogy a lakásban egy nehezen megközelíthető helyen mindössze egy konnektor van. Vagy például nincs asztal. Az egyik helyen egy nem működő radiátorra tettük a számítógépet. Mondták, hogy ne féljünk, soha nem fog működni (a radiátor). Ilyen ad hoc problémákat kell megszüntetnünk, és az előítéletességet. A mintakiválasztásnál a családok sokszor lebeszéltek az időst. Az idős boldog volt és szeretett volna tanulni. Meg is beszéltük, hogy benne lesz a mintában. De ekkor a család közbelépett és azt mondta: „anyuka magának nem kell számítógép, maga azt is elfelejti mit evett reggelire, hogy fogja maga azt megtanulni.” A gondozók ugyanakkor azt mondták, hogy ezzel az időssel jól el lehet beszélgetni. Én azt nem tudom megállapítani, hogy elsőfokú demenciáról vagy időskori feledékenységről van-e szó, de abban biztos vagyok, amit *Boga* Bálint is hangsúlyozott, miszerint a tanulással meg lehet előzni vagy legalábbis lassítani lehet a szellemi leépülést is. Külföldön rengeteg olyan technikai lehetőség áll rendelkezésre, amit kifejezetten az ilyen állapotú emberek számára dolgoztak ki. Nem lebeszélni kellett volna az időst, hanem fokozottan odafigyelni tanulására. A falvakban – és még Fehérgyarmaton is – nagyon erőteljes ez a szemléletmód, hogy az idős ne tanuljon, az „úgy is hülye”.

Még egy érdekes tanulsága van ennek az újabb kutatásnak, tudniillik a kistélepeleéseken sokkal erőteljesebb a motiváció. Feltételeztem, hogy minél kisebb egy település, annál kevésbé akar tanulni egy idős. De a Skype megtanulásának vágya sokkal erőteljesebben jelentkezett. Éppen azért, mert előregedett településekről van szó és a családtagok, az unokák távol vannak. És borzasztó nagy a motiváció, hogy az unokát, a családtagot lássa. Szeretném megemlíteni, hogy ez a kutatás nem lenne sikeres, hogyha nem lennének nyitottak az innováció iránt a területen dolgozó emberek. Így Nagy Károlyné Fehérgyarmaton sok új modellprogramban részt vett és ezt a programot is segítette.



A TANULÁS MINT AZ IDŐSKORI AKTIVITÁS FENNTARTÁSÁNAK LEHETŐSÉGE

Pethő László

**habilitált főiskolai tanár ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Neveléstudományi Intézet, Andragógia Tanszék**

Kulcskifejezések: a várható élettartam alakulása, az aktív és a passzív életkor arányának módosulása, az időskori tanulás terepei, a tananyagok lehetőségei, a demencia kezelésének andragógiai megközelítése

A hatvanas években – amikor ez a téma korántsem szerepelt annyit, mint napjainkban – a szórványosnak minősíthető elemzések és beszámolók szinte korlátlan lehetőségekről számoltak be, illetve ilyesmiket vizionáltak. Példaként említették azt a nyolcvan feletti amerikai, aki tekintélyes kora ellenére megtanult repülőgépet vezetni. Kevésbé csodálták azokat, akik 60 éves koruk létre és ellenére megtanultak egy idegen nyelvet. Hasonló ambíció fűtötte az Egri Pedagógiai Főiskola kezdeményezését, ahol a diplomaszerezés lehetőségét adták meg azoknak, akik korábban nem tanulhattak. A sorolt példák közös sajátossága, hogy egyaránt sikeresnek bizonyultak. De vajon minden időszerű számára egyöntetű és korlátlan az aktivitás fenntartásának lehetősége?

A várható élettartam vizsgálatából adódó következtetések

A hazai és a nemzetközi vizsgálatokból kitűnik, hogy a világ fejlettebbnek tartott részein növekszik a várható élettartam, de bizonyos különbségek is fennmaradnak. Ez hozzávetőleg annyit jelent, hogy a legfejlettebbnek tartott országokban ötven év a felső határ, a legfejlettebbekben pedig nyolcvan fölé emelkedett ez a mutató. Magyarország kétség kívül az utóbbiakhoz áll közelebb, hiszen a ma születendő hölgyek 72-73 évet fognak élni, és a férfiak is megközelítik a hetvenet. A mi mutatóink további sajátossága az adatok folyamatosan növekvő tendenciája, hiszen az említett mutatók – akár egy-másfél évtizeddel ezelőtt is lényegesen alacsonyabbak és egyúttal kedvezőtlenebbek voltak.

A növekvő tendenciát azért is érdemes aláhúzni, mert a nemzetközi trendek is hasonlóak. Ennek illusztrálásaként Németországban például kialakult egy rokonszenvesnek minősíthető gyakorlat, miszerint a köztársasági elnök külön üdvözlő születésnapján minden 100. életévét betöltött polgárt. A német köztársasági elnökök korábban könnyen teljesítették kedves kötelezettségüket, napjainkra viszont egyre nehezebben tudják teljesíteni ezt az egykoron önként vállalt feladatot. Nem holmi restség vagy lustaság játszik közre, hanem az a tény, hogy a magas életkort megélők száma ott milliós nagyságrendűvé vált. Hasonló hazai példákkal is találkozunk. A mi polgármestereink, a kis falutól-, a fővárosi kerületig szintén kiadják, hogy tessék vásárolni egy virágcsokrot Kovács Jánosnének vagy Kovács Jánosnak, 100. születésnapjára. A vezetők személyesen felkeresik az ünnepeltet, kezét ráznak, fényképezkednek vele, a helyi sajtó és televízió bemutatja Kovács Jánosét vagy Kovács Jánost. Nem nehéz megjósolni, hogy mifelénk is fognak majd az energiák, és nem biztos, hogy minden 100. évet megélt polgárt köszönteni fognak születésnapján.

Visszatérve a szárazabb adatokhoz figyelemre méltó tendenciákkal szembesülhetünk. A Bécsi Egyetem szociológus professzora, Franz *Kolland* – nemzetközi összehasonlításra épülő vizsgálatokra alapozva – három alapvető tendenciát vázol a várható élettartam alakulására vonatkozóan (*Kolland, F. és Ahmadi, P., 2010*).



Első következtetésként megállapítja, hogy a várható élettartam 120 vagy akár 130 évre növekedhet!

Következő becslése azt vizionálja, hogy 100 évre nőhet a megélt életkorok időtartama, a harmadik változat szerint pedig nem történik lényeges változás, hanem maradnak a jelenlegi tendenciák. Az utóbbinak alaposan ellentmond az a tény, hogy a várható élettartamok az utóbbi fél évszázadban szinte mindenütt, de Európában és Észak-Amerikában mindenképpen meggyőzően növekednek. Így joggal és megalapozottan feltételezhetjük, hogy reálisan egyre nagyobb és magasabb korösszetételű idősödő populációval kell kalkulálnunk. Végeredményben a 100 éves életkor tömeges megélése az elkövetkezendő évtizedekre vonatkozóan reálisnak tűnik. Az elsőként említett 120 vagy a 130 éves várható élettartam megéléseivel pedig már ma is szembesülhetnek köztünk élő utódaink.

Mit is jelent mindez választott témánk szempontjából? – Nem kevesebbet, mint azt, hogy újra kell gondolnunk és definiálnunk az aktív és a passzív életkorral alkotott vélekedésünket és az erre alapozott mindennapi gyakorlatunkat. Egyértelműnek tűnik az, hogy nem csak az tekinthető aktívnek, aki dolgozik. A munkában eltöltött idő ma a huszoneves kor körül kezdődik és tart a hatvanas életkor közepéig, tehát a legtöbb munkavállaló számára 40-45 évnyi időtartamot jelent. Ezt követően azonban újabb egy-két, de a vázolt becslések alapján vélhetően akár három-négy évtizedet élnek, élhetnek meg a munkából már jobbra kiszoruló idősebbek. Az köztudott, hogy a közgazdászok és a nyugellátást szervezők számára nem könnyen megoldható problémát jelent a nyugdíjasok folyamatosan növekvő száma. Bennünket azonban sokkal inkább az foglalkoztat, hogy mit is kezdjünk az ugyancsak növekvő, eddig jobbra passzívnak minősített élettartammal? – Első megközelítésben határozottan állíthatjuk, hogy a hagyományosnak minősülő elfoglaltságokkal: olvasással, kertészkedéssel, utazgatással, keresztretjvényfejtéssel és társaival nem tölthetők ki az akár több évtizedes időtartamok. Mellettük és helyettük új aktivitási és foglalkoztatási formákat, köztük *tanulási lehetőségeket* és programokat kell alkalmazni. Ebben a felnőttképzésnek bizonyos praxisa már van, olyan, amelyet az új feltételekhez kell igazítani és folyamatosan megújítani.

A tanulás, mint az aktivitás fenntartásának lehetősége

Az egyik nagyon kézenfekvő megoldás ebben az esetben is a *prevenció alkalmazása*. Mondhatnánk, az időskori aktivitás fenntartására készülni kell! Az utánunk következő generációk feltételezhetően csak akkor tudják fenntartani a mindehhez nélkülözhetetlennek tűnő nyitottságot, ha valamilyen módon akár 20, 30, 40 éves korukban is gondolnak idősebb napjaikra. Franz *Kolland* ez irányú vizsgálatai arról szólnak, hogy aktivitását leginkább az képes fenntartani, aki nyitottságát és befogadóképességét megalapozza és fejleszti (*Kolland, 2005*). Az ide vonatkozó kutatások eredményei azt igazolják, hogy a magasabb iskolázottság hozzájárul az aktivitás fenntartásához. Ezzel szemben az alacsony iskolázottság éppen az ellenkezőjét eredményezi.

A következőkben a hétköznapi gyakorlattal, illetve annak megalapozásával foglalkozom. Kevesen tudják – itthon legalábbis alig vagy elvétve idézik – azt, hogy a témának specializálódó szakfolyóiratai vannak. Az Egyesült Államokban adják ki az *Educational Gerontology* (Philadelphia) című folyóiratot, amely 1976 óta jelenik meg, s mára már a 30. évfolyamánál tart! – A maga nemében egyedülálló abból a szempontból, hogy rendszeresen, minden hónapban kiadásra kerül, és egy-egy szám körülbelül 10-12 cikket tartalmaz.



A folyóirat alapvetően gyakorlatorientált, hiszen a tanulmányok többsége, körülbelül 70%, valamilyen empirikus kutatás eredményéről számol be, de nagyon sok áttekintő jellegű, korábbi munkák összefoglalását elemző írás is megjelenik benne. A periodikum által taglalt fontosabb témák: az öregség orvosbiológiai jelei; időskori memória, a kognitív képességek vizsgálata, a mentálisan retardált idősök képzése; az idősök egészségre nevelése, képzése; felkészülés az időskorra, oktatás a halálról; idősök szociális ellátása; gerontológiai és geriátriai képzések; az idősök oktatásának, képzésének módszerei; idősök olvasási szokásai, kompetenciái; vidéki idősök és alacsony iskolai végzettségű idősök képzése; az idősök és az informatika kapcsolata – módszerek, tapasztalatok, vélemények; az idősök és a művészetek kapcsolata, idősök művészeti képzése; nagyszülők képzése, gyerekek, fiatalok idősökkel kapcsolatos attitűdjei; az időskori önkéntesség problémái. Hasonló módon komplex szemléletű a néhány éve elindult *International Journal of Education and Ageing*. A folyóiratot egy nemzetközi, EU-s szerkesztőség működteti, s szintén nagyon széles problémakört gondoz.

A külföldi példák sorolása után a hazai gyakorlat figyelmet érdemlő eredményeivel is érdemes foglalkozni. Rossz szokásunk szerint néha lebecsüljük őket, pedig ezek fontos és jóra való kezdeményezések. Az időskorúakkal való foglalkozás hovatovább „magyar” hagyományát jelentik az időskorúak és a nyugdíjasok klubjai. Létrehozásukban úttörő szerepe volt a művelődési házaknak, s többségüket ma is ezek az intézmények fogadják be és működtetik. További erényük, hogy meglehetősen sok embert megmozgatnak, a legkülönfélébb okok és indítékok mentén szerveződnek. Akadnak olyanok, amelyek létét egy fontos szakma utóélete és az iránta megnyilvánuló érdeklődés megtartása motiválja. A Szenior Energetikusok Klubja az Elektrotechnikai Múzeumban havi rendszerességgel tartja összejöveteleit. Ha rossz az idő, akkor „csak” félszázan jönnek össze, ha jobb, akkor 150-en. Foglalkozásaikra egyetemi oktatókat, gazdaságpolitikusokat, gyakorlati szakembereket hívnak meg. Máskor felkerekednek, s ellátogatnak a négyes metró építkezéséhez vagy más komolyabb beruházásokhoz. Őket tehát leginkább szakmai érdeklődésük tartja össze, hiszen nemcsak a fővárosból, hanem az ország legkülönfélébb részeiből verbuválódnak tagjaik. Velük rokon kezdeményezés az egykori munkahelyek utóéletét képező klub vagy kör, amely tagsága az egykoron együtt dolgozók köréből kerül ki. Az effajta körök egyik különös sajátossága, hogy olyan, konfliktusokkal terhelt bázisról indulnak, mint az egykori munkahely. Működésük tapasztalatai mégis arra utalnak, hogy a korábbi együvé tartozás érzése felülkerekedik és feloldódik az adott közösségben. Érdemes megjegyezni, hogy az egykori szakszervezeti művelődési házak felszámolásának következményeként, nem mindig találnak maguknak helyet az egykori munkatársakból szerveződő klubok. A XI. kerület egyik gyárának nyugdíjasai a kerületi önkormányzattól kapott helységben tartják összejöveteleiket.

A nyugdíjasok klubjai bizonyos regionális különbségeket mutatnak. A nagy és kisebb városokban szerveződők emancipáltabbak, míg nem a kisebb településeken működők kevésbé azok. Szakfelügyelőként szerzett tapasztalataim során találkoztam azzal, amikor egy faluban – a rivalizálás gyanúját is elkerülve – egymástól elkülönülve működtek a nők és a férfiak klubjai. Tevékenységükre az esemény-centrikusság jellemző. Gyakorta mennek kirándulni, megünneplik egymás névnapjait, esetenként bálakat és más szórakoztató jellegű összejöveteleket szerveznek. Ritkábban előadásokat hallgatnak, orvosokat, esetenként pedig közéleti személyiségeket hívnak meg klubjaikba.

A halál tanulásáról és a demencia kezelésének andragógiai vonatkozásairól

Az idős korúak számára hovatovább mindennapi problémává válik a halállal való foglalkozás. Közvetlen környezetükben lényegesen gyakrabban találkoznak ezzel az eseménnyel, mint más generációk tagjai. Sőt nemcsak a legidősebbek, hanem az egész magyar populáció számára „fajsúlyosabb esemény” a halál, mint a születés, hiszen az évente előforduló 120 000 elhalálozás lényegesen meghaladja a 90 000 körül alakuló születésszámot. Ha mindehhez társítjuk a kiszakadás élményével találkozó, azt közvetlenül megérintők számát, akkor már közel félmillió nagyságrendről beszélhetünk.

A probléma kezelése ma koránt sincs arányban az ismertetett mennyiségi mutatókkal. Ugyanakkor megállapítható, hogy a halállal való foglalkozást főleg egészségügyi és szociális intézményekre hárítjuk. Manapság elvétve fordul elő, hogy valaki otthonában és közvetlen hozzátartozói körében fejezi be életét. A problémával való foglalkozásnak ma egyre gazdagodó andragógiai, pszichológiai és egyéb szakirodalma van. Magam részéről, most néhány andragógiai vonatkozást emelek ki.

Az andragógián belül specializálódásra törekszik a tanatológia vagy más elnevezések szerint tanatológia. A szakterület érdeklődése elsősorban a halállal mintegy hivatásszerűen és mindennap találkozó felkészítésére és ismereteik fejlesztésére irányul. A tűzoltók, a rendőrök, a mentősök és más hasonló foglalkozásokat űzők számára valóban szükséges a tragikus eseményre való felkészítés, hiszen nekik is fel kell dolgozniuk azt, hogy akár kezeikben hal meg egy ember. Az így megcélzott populáció nagyságrendje azonban lényegesen elmarad attól, amellyel – ahogy erre a citált adatokkal utaltam – a társadalom sokkal szélesebb körei találkoznak.

A tanatológia egyik lehetséges területévé válhat a demenciával való foglalkozás. A magasabb életkort megélni sokak számára öröm, de egyúttal az is tény, hogy a súlyos emlékezetvesztés betegségével sújtottak aránya az életkor előrehaladásával párhuzamosan hatványozottan növekszik. A 60 évesek körében mindössze 1 %-ban, míg a 80 évesek körében már 20 %-ban fordul elő ez a betegség. Magyarországon ma 250-300 000-re becsülik a demenciában szenvedők számát. Ha ezt összevetjük a szociális otthonok 40 000-es befogadóképességével, akkor egyértelmű, hogy a betegség intézményes gondozását és kezelését ebben a formában csak szerény mértékben tudjuk megoldani. A betegek túlnyomó többségével való törődést családban vagy egyéb szűkebb, nem intézményes körben kell megoldani. A nemrégiben lefolytatott hazai és nemzetközi kutatások feltárták, hogy az erre szakosodott intézményeknek a probléma kezelésére vonatkozó felkészültsége kezdetleges és hiányos. Ráadásul még inkább vonatkozik mindez a nem hivatásos körként említett családokra és más formációkra, ahol gyakorta a legszükségesebb ismeretek sincsenek jelen. A témával foglalkozó kézikönyvekből kiviláglik, hogy a demencia – mivel különböző stádiumai vannak – differenciált megközelítést és gondozást igényel (Szabó Lajos, 2011). Kezdeti és középsúlyos fázisa általában nem igényel intézményes kezelést. Az utóbbiak, viszonylag egyszerűen elsajátítható tréningek és rokon módszerek – ez különösen vonatkozik a kezdeti stádiumokra – birtokában eredményes megközelítéseket eredményezhetnek és eredményeznek.

A demenciával való foglalkozás ma (világ – és Európa – szerte) központi kérdése az időskorúak ügyével való foglalkozásnak. Ha alaposabban megnézzük az Idősek Európai Évének programját és célkitűzéseit, akkor látható, hogy mennyi erőt igyekeznek koncentrálni erre a területre. Úgy látom, a hazai gyakorlat sokkal inkább néhány tetszetős politikai szlogen előtérbe helyezését tartotta fontosnak, mintsem a témával való szembenézését és az energiák mozgósítását a felmerülő problémakötegek megoldására.

Egy tudásbázist létrehozó kezdeményezésről

Befejezésül egy „házon belüli” kezdeményezésről szeretnék szólni. Mesterszakos hallgatóimmal együtt 4-5 éve folyamatosan dolgozunk egy tudásbázis létrehozásán. Előbb egy egyszerű, a legfontosabb nemzetközi- és hazai szakirodalmakat feldolgozó honlappal kezdtük, majd évről-évre gyarapodott a hallgatók által készített szakmai beszámolókkal, külföldi példák lefordításával és az ország legkülönbébb részein időskorúakkal készült interjúkkal gazdagodó www.idostanulas.eoldal.hu honlapunk. Idővel új leágazásként a honlapról közvetlenül elérhető Facebook aloldalt nyitottunk. A kezdetekben inkább a „magunk szórakoztatására” hagyatkoztunk, mára azonban – különösen vonatkozik ez a Facebook oldalunkra – folyamatos információcsere tanúi lehetünk. Igazán azonban akkor leszünk elégedettebbek, ha egyre több idős látogatónk és olvasónk is aktív szereplőként gyarapítja majd a folyamatosan gyülemelő tudásanyagot. Olvasóimat is biztatom, nézzenek szét nálunk, s osszák meg információikat velünk!

Irodalom

- Kolland, F. (2005): *Bildungschancen für ältere Menschen*. Ansprüche an ein gelungenes Leben, Münster/Wien.
- Kolland, F. & Ahmadi, P. (2010): *Bildung und aktives Altern*. Bewegung im Ruhestand, Bielefeld Bertelsmann.
- Szabó, Lajos (2011): *Időskori demenciák családi, társadalmi és pszichológiai vonatkozásai*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

A large, stylized letter 'M' in a dark blue color, positioned on the left side of the page. The 'M' is composed of thick, solid blue strokes. A thin, light blue line extends from the top right corner of the 'M' towards the top right of the page, ending in a small circle with a dark center.

MŰHELY
WORKSHOP

IDŐSKORÚAK TANULÁSI LEHETŐSÉGE TRÉNING MÓDSZERREL A MÁRIANOSZTRAI FEGYHÁZ ÉS BÖRTÖN BEN

Berényi Ildikó

Kulcskifejezések: börtön, fogvatartás, tréning, reszocializáció

A kísérleti program céljai és feladatai

Az időskorúak tanulásának kérdése rendkívül aktuális és komplex probléma, mely többoldalú megközelítést igényel. A büntetés-végrehajtási intézetekben lévő idősebb korosztály halmozottan hátrányos helyzetben van. A fogvatartottak iskolai végzettsége alacsony, 14%-uk nem fejezte be az általános iskolai tanulmányait (Csóti, 2012). Az oktatás és szakképzés továbbra is kiemelt feladata a bv.- intézményeknek. A képzésekbe, különböző foglalkozásokba való bevonásuk elősegítheti a munkaerőpiacra való beilleszkedést, a társadalomba történő sikeres reszocializációt, mely mind az egyén, mind a gazdaság, mind a társadalom oldaláról számos pozitív externáliával jár.

A büntetés-végrehajtásban folyó nevelés alapvető célja az elítéltek sikeres visszavezetése a társadalomba. A ma uralkodó szemlélet szerint nem a fogvatartottak „átalakításával” kell foglalkozni, hanem azzal, hogy képesek legyenek önmagukat megváltoztatni. Az elítéltek nevelésének fontos területe foglalkoztatásuk, a börtönben töltött idő pozitív és konstruktív eltöltésének megszervezése. Elő kell segíteni az elítéltek szellemi és fizikai erejének fenntartását, alap- és szakműveltség megszerzését, melynek révén növekszik az esélyük a szabadulás utáni visszailleszkedésben. Fontos a fizikai, szellemi egészség megőrzése, helyreállítása, az önbecsülés fenntartása, a felelősségérzet kialakítása. A nevelés tehát a „pozitív irányú befolyásolás”, melybe beletartozik az elítélt megismerése, foglalkoztatása, önképzése, rehabilitációs és szabadidős tevékenységének szervezése, jutalmazása, fegyelmi felelősségre vonása, a családi és társadalmi kapcsolatok támogatása. A foglalkoztatás keretében a bv.- szervezet a Bv. Kódex előírása szerint biztosítja az alapfokú iskolai oktatást, szakirányú képzést, munkáltatást, terápiás foglalkozást, művelődési, szabadidős, sport,- személyiségfejlesztő és gyógyító, rehabilitációs programokon való részvétel lehetőségét (Vókó, 2001).

A börtönviselt emberekről a társadalom tagjainak nagy része lemondóan nyilatkozik, nehezen fogadják vissza a büntetésüket letöltött személyeket. A börtönben lévő fogvatartottakat büntetésük ideje alatt egy művi világ veszi körül, melyben a külvilágtól eltérő rendszabályok, követelmények uralkodnak. A börtönben lévő elítéltek egy zárt közösséget alkotnak, akiket ingerszegény környezet vesz körül. Ebből adódóan gondolkörük és problémáik specifikusak, szűk körben mozognak. Életüknek ebben a szakaszában legfontosabb feladatuk az idő múlásának várása. A társadalomból való tartós kirekesztettség által gyengül a fogvatartottak önértékelése, önbecsülése, önálló életvitelre való képessége, valamint a kommunikatív képessége. A büntetés- végrehajtási intézetekben, oktatásban – képzésben részt vevő fogvatartottak esetén fontos figyelembe venni a célcsoportra vonatkozó sajátos pszichológiai, szociológiai és andragógiai tényezőket, amelyek a velük való foglalkozásban sajátos problémákat okozhatnak (Kassai, 2008). Ezen hiányosságok elsajátításához nyújthat segítséget a tréning módszer alkalmazása.



A büntetés-végrehajtási intézetekben a tréning a sokoldalú személyiségfejlesztést, a kommunikációs készségek fejlesztését, a szociális kapcsolatok rendezését tűzte ki célul. A tréningmódszer célja, hogy a sikeres reszocializáció elősegítése érdekében fejlesszük a fogvatartottak kommunikációs kompetenciáit, önismeretüket, problémamegoldó képességeiket, konfliktuskezelési képességüket. Így a tréning során a résztvevők életvezetési készségei, szociális kompetenciái erősödnek, amelyek hozzájárulhatnak az önálló sikeres életvezetéshez, az önérvényesítéshez és az önismeretük fejlesztéséhez. Az önismeret legfőbb célja, hogy legyünk érzékenyebbek a különböző emberek egymás közti viszonyát mutató jelekre, legyünk érzékenyek a helyzet által követelt viselkedés ügyes kivitelezésében (Board, 1978, idézi Rudas).

Tréning és tanulás

A tréning olyan tanulási módszer, amely kiszélesíti a tanulás spektrumát. A tréning során a résztvevők nem elméletben, hagyományos úton (frontális tanulás, előadások, majd önálló tanulás) sajátítják el az új ismereteket, kompetenciákat, hanem nagyrészt csoportmunkában a valósághoz hasonló körülmények között. A tréning csoportdinamikai hatásokra, irányított tapasztalati tanulásra, saját élményre építő módszer, amely minden esetben személyiségfejlesztő céllal, interperszonális, szociális készségek fejlesztése vagy valamely elvárt viselkedésformák elsajátítása céljából szerveznek. A csoportmunka során a résztvevőket aktívan bevonják a feladatok megszervezésébe és megvalósításába, építenek a résztvevők meglévő élettapasztalataira. Önismereti csoportokra irányuló kutatást végzett Lieberman, M. A., Yalon, I. D. és Miles, M. B., (idézi Rudas, 2007). Véleményük szerint a csoport a tanulás során pozitív irányú változást idéz elő az egyénben, amely a következőkben nyilvánul meg:

- Személyközi nyitottságban, azokban a módszerekben, amelyekkel másokhoz viszonyulunk.
- Én-azonosság növekedésében, vagyis hogyan növekszik a csoporttagok önbecsülése és személyes önértékelése, autonómiája. Az én határai kiterjednek, ami nagyobb stabilitásban, önálló értéktudatban nyilvánul meg.
- Növekszik a tolerancia és elfogadás másokkal és mások véleményével, hibáival, megoldásmódjaival szemben.
- Módosulnak a személyes problémakezelő stratégiák, a probléma letagadását, kitérő magatartást, menekülő viselkedést, pótcselekvést szembenéző attitűd váltja fel.
- Humanista célok irányában változnak a résztvevők értékei.

A tréning cselekvésorientált jellegű, amely a csoport tagjai közötti tudatos, önként vállalt hatékony együttműködésen alapul. A tréning módszertani alapelve, hogy a csoportban résztvevőknek saját maguknak kell önállóan megtanulni az aktív ismeretsajátítást, problémamegoldást, a társak bevonását a feladatokba, a munkamegosztást, az együttműködést. A módszer fontos jellemzője a vizuális megjelenítés, különböző moderációs eszközök (kártyák, kitérő táblák, plakátok, fotók) tudatos és tervszerű alkalmazása. A résztvevők élményeket adó helyzetgyakorlatokban vesznek részt a tréning során, amely kihat egész személyiségükre. Az élményeket a tréner segítségével feldolgozzák, majd tapasztalatokká alakítják át, melyek könnyen előhívhatóak, viselkedési szintű tudást nyújtanak. A tréningek napjaink felnőttoktatásában élményszerűségük miatt nagy népszerűségnek örvendenek.



A tréningen folyó munka legfontosabb szabályai a következők:

- „Itt és most”, csak azzal foglalkozunk, ami itt a tréningen történik.
- Saját érzéseinkről beszélünk, egyes szám első személyben (én-közlések).
- Nem vitatkozunk érzésekkel, az egymással megosztott érzések, vélemények adják az egymástól való tanulás lehetőségét.
- Nem minősítjük a társak hozzászólásait.
- Ami a tréningen történik, az a csoporté, nem mondjuk el másnak, fontos a titoktartás.
- A lezajlott eseményekért közös a felelősségünk, a siker csak rajtunk múlik (Kraiciné, 2010).

A tréning előkészítésének legfontosabb területei

O'Connor és Seymour alapján a tréning előkészítésének főbb elveit a következőkben foglalhatjuk össze:

Tréningcélok

A tréningcéloknak két típusa van: végcélok és folyamatcélok

- A tréner által a résztvevők számára kitűzött célok, amelyeket a tréner szeretne, hogy a résztvevők elérjenek.
- A tréner által a résztvevők számára kitűzött folyamatcélok, ahogyan szeretnék azt elérni a résztvevőkkel.
- A tréner által saját maga számára kitűzött végcél, vagyis ő mit vár a tréningtől.
- A tréner által saját maga számára kitűzött folyamatcélok.

A résztvevők számára kitűzött végcélok:

- Amit a tréningen résztvevő meg fog tanulni, képes lesz elérni, csinálni.

A kívánt eredményeknek bizonyos kritériumoknak kell megfelelni:

- A kívánt eredmények pozitív állításokként legyenek megfogalmazva.
- A trénernek aktív szerepet kell vállalnia a célok realizálásában.
- A ki, mit, mikor, hol és mennyi ideig kérdések alapján gondoljuk végig a célokat.
- Fontos, hogy a cél elérése mérhető legyen, ami igazolja, hogy elértük a kívánt eredményt. Ez a látott, hallott, megfigyelt és érzett tények alapján áll össze.
- Adekvát erőforrások,
- Vegyük figyelembe a lehetséges negatív következményeket.
- Végezzünk értékelést, melynek során megállapítjuk a célok nagyságának prioritásait.

A résztvevők

A tréning leendő résztvevői különböző igényekkel, szükségletekkel, elvárásokkal és célokkal érkeznek a tréningre. A csoport nagysága is fontos tényező, amely befolyásolja a tervezést. A tréning szintjét a résztvevők konkrét tudás- és készségszintjéhez kell hangolni. Fontos kérdés, hogy a résztvevők ismerik-e egymást, mert ez befolyásolja a csoport dinamikáját. Befolyásolja a tervezést, ha a csoport egynemű, valószínűbb, hogy konkrét gondok, aggodalmak merülnek fel.



Tervezési alapelvek

A tréner a tréning tartalmát a tréning végcéljainak részeként kezeli, amely magában foglalja a tudást, készségeket, értékeket. A tréning módszertani folyamata azt határozza meg, ahogy a tudás, készség, érték eljut a résztvevőkhöz. Fontos a megfelelő időkeret biztosítása, a jó tanulási állapot fent tartása változatos gyakorlatokkal. A kommunikációs csatornák variálása is fontos, így tehetjük változatosabbá a tevékenységeket. Alkalmazzunk szerepjátékokat, esettanulmányokat, gondolkodjunk közösen. A szünetek beiktatása is rendkívül fontos tervezési szempont, javítják az anyag felidézését, felfrissítik a csoporttagokat. A tréning tervezésekor el kell dönteni, hogy a fogalomalkotást tegyük a tapasztalat elé vagy a tapasztalatot adjuk át előbb, mielőtt bevezetjük a fogalmakat.

A gyakorlatok terve

A tréning gyakorlatai négy különböző szintre összpontosíthatók:

- egész csoport szintje
- csoportok közötti szint
- csoporton belüli interperszonális szint
- intraperszonális szint (*O' Connor, Seymour, 2000*).

Az általam megvalósított, tréning lebonyolítása, tapasztalatai

A jelentkezés előzetes meghirdetés alapján történt 16 fő részvételével, 10 alkalommal 60 órában. A tréninget 10 fő fejezte be, 3 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult, 2 fő a 4. alkalom után nem akarta folytatni a tréninget.

A tréninget befejező csoport összetétele:

- Végrehajtási fokozatok szerint: 7 fő fegyház, 3 fő börtön.
- Szabadságvesztés-büntetésük átlagos időtartama: 8 és fél év.
- Átlagos életkoruk: 41 év.
- A tréning legfiatalabb résztvevője 25 éves, a legidősebb résztvevő 56 éves.
- Jellemző bűncselekményük: 2 fő emberölés, 4 fő rablás, 1 fő visszaélés lőfegyverrel, 2 fő szemérem elleni erőszak, 1 fő csalás.
- Munka: 2 fő dolgozik, 8 fő csak a jogszabály által előírt intézet- fenntartási munkában vesz részt.
- Egészségi állapot szerint: mindegyik résztvevő egészséges,
- Kapcsolattartás: 7 főnek rendezett és rendszeres kapcsolatai vannak, 3 főnek egyáltalán nincsenek aktív kapcsolattartói.
- Iskolai végzettség szerint: 1 fő 5 osztályt, 1 fő 7 osztályt, 3 fő 8 osztályt, 1 fő 10 osztályt végzett, 3 főnek szakmunkás bizonyítványa van, 1 fő érettségizett.
- A csoporttagok közül csak páran ismerték látásból egymást, a filmterápiás foglalkozásról 4 személyt ismertem.

A tréning menete, főbb szakaszai

A tréning egy büntetés-végrehajtási intézetben zajlott, ahol a lehetőségek jóval korlátozottabbak a kinti világhoz képest. A tréninget osztályteremben tartottuk, a környezet kellemessé tételében annyi lehetőségünk volt, hogy a székeket, asztalokat körbe raktuk. Gyakran használtam magnót, zenét a feladatokhoz, a nyugodt, kellemes légkör kialakítására, főleg amikor fáradtak voltak. Mindennap bemelegítő gyakorlatokkal kezdtünk, ami a feszültség oldását szolgálta, illetve a feladatokra történő ráhangolódást.



A csoportból sokaknak elég nehezen ment az olvasás, így igyekeztem olyan feladatokat összeállítani, hogy senki ne érezze magát kellemetlenül emiatt, így nagyon gyakran én olvastam fel a feladatokat. Többeknek nehezen ment a feladat megértése is, többször kellett elmagyarázni, értelmezni az adott feladatot, ami nagyfokú tapintatot igényelt a csoporttagoktól is. A nehezebb, hosszabb feladatok után mindig beiktattam könnyű, vidám, memóriafejlesztő feladatokat. A tréning során kiegészítő gyakorlatokat alkalmaztam, amelyeknek célja az volt, hogy segítsék a feladatokra való ráhangolódást, oldják a feszültséget, pihentetők legyenek a nehezebb feladatok után. Szüneteket óránként tartottunk. A nap végén mindig értékeltük az adott napot, mindenki elmondta az „itt és most” állapotát, hogyan érezte magát a nap folyamán.

Bemutakozás, szerződések, módszerek, keretek, alapelvek

Személyes bemutatkozásom után bevezetesként elmondtam, hányszor fogunk találkozni, milyen napokon lesz a tréning, milyen időtartamban, mi a legfőbb célja a tréningnek.

Megbeszéltük a tréning szabályait:

- Nem megyünk ki a feladatok között, csak szünetben.
- Nem vágunk egymás szavába, megvárjuk, amíg a beszélő befejezi a mondandóját.
- Nem nevetünk ki senkit.
- Nem minősítünk.
- Nem kötelező minden feladatban részt venni.
- Ami itt történik, az csak ránk tartozik.
- A megbeszéltek megtartása mindenki számára kötelező.

A jégtörés szakasza (1. és 2. nap)

Egy újonnan alakuló csoport mindig tele van feszültséggel, ami a csoport tagjainál más és más forrásból eredhet. Lehet ez az ismeretlentől való félelem miatt, a változás okozta szorongástól, a saját megfelelési igény okozta aggodásból, a kapcsolatteremtés nehézségeiből, a többi társ reakcióinak kiszámíthatatlanságából, önismereti zavarok, bizonytalanság okán stb. Ez a sokféle feszültség a kezdés pillanataira összpontosul, és valamiféle csoportfeszültséggé válik. A kezdés pillanata, amikor először ül együtt körbe a csoport, a tréner számára is izgalmas, szorongással járó feladat. A kezdeti feszültséget fel kell oldani, ezt a szakaszt a jégtörés szakaszának is nevezzük. A jégtörő gyakorlatok célja, az általános feszültség oldása, a légkör kellemessé tétele. Fontos, hogy a feladatokat az adott csoport összetételéhez, az általánosan megfogalmazott feladatokhoz igazítsuk, a csoportvezető feladata eldönteni, hogy az „első körök” a bemutatkozást szolgálják, vagy egyszerű, könnyed, mindenkit a felszínen megmozgató indításra van-e szükség, vagy esetleg lehetséges mélyebbre menni az önfeltárában. A jégtörő gyakorlatok legtöbbször más konkrét célra is használható: a csoporttagok egymás által történő megismerésére, önfeltárára, a tréning során fellépő feszültség oldására (Rudas, 2011). A fogvatartottak esetében a kapcsolatok a külvilággal elszegényednek, feszültségekkel, problémákkal terhesek lesznek, és teljesen megváltoznak a személyközi viszonyok is. A feladatok kiválasztásánál a csoport sajátosságait figyelembe véve fontos szempont volt, hogy először a mindenkit a felszínen megmozgató, egyszerű, könnyed feladatok legyenek, ahol oldjuk a feszültséget, ismerkednek a csoporttagok, majd fokozatosan haladunk a mélyebb önfeltárással felé.



Legfontosabb jégtörőgyakorlatok leírása, és tapasztalatai

Alliteráljunk körbe

A feladat célja az ismerkedés, feszültségoldás, olyan nevet kellett választani, amilyen néven szeretné a résztvevő, hogy szólítsák a tréning ideje alatt, ez lehetett becenév, bármi. Majd ezután választani kellett egy erre a névre alliteráló nevet, szabály volt, hogy a jelző és a jelzett név kezdőbetűi azonosak legyenek. Több példát mondtam, ennek ellenére elég nehezen értették meg a feladatot. Miután mindenki bemutatkozott, nagyokat neveltünk, körbe álltunk és labdadobálással is próbáltuk egymás nevét megtanulni. A végén megbeszéltük kiben, milyen érzéseket keltett a saját névválasztása, hogyan vélekednek a társak választásáról. A bv.- intézetben mindenkit a vezeték nevével szólítanak, így számukra furcsa volt, hogy szabadon választhattak nevet. Megbeszéltük, az alliterációs fantázián túl megtudtunk-e valami többletet a csoporttársainkról. A többség arról számolt be, hogy jellemző rá a választott alliteráció, 3 fő nem érezte sikeresnek a választást, amit azzal indokolt, hogy nem jutott jobb eszébe.

Aktuális érzelmi állapot kifejezése

Kis papírokat osztottam ki, amelyekre mindenki leírta az „itt és most” állapotát. Utána összeszedtem a papírokat, összekevertem és egyenként felolvastam. Itt a csoport aktuális állapota volt a fontos, nem az, hogy ki írta. Néhány példa közülük:

- Jól érzem magam a vidám memóriafejlesztő és játékos programok között
- Jól érzem magam, ezzel is telik az idő, a többit majd meglátom
- Az az idő, amit itt töltök, megtöri a zárka egyhangú hangulatát
- Jól, mert az embereket jó megismerni, hogy milyen a személyiségük és a kreativitásuk
- Felszabadult, érdeklődő, kíváncsi, figyelő

Számomra ezek a megnyilatkozások pozitívak voltak, a tréning folytatását illetően.

Befejezetlenül rólam

A feladat célja az ismerkedés és a kezdeti feszültség csökkentése, egyéni önfeltárás. Mindenki kapott egy előre elkészített lapot nyitott mondatokkal. A feladat az volt, hogy a megkezdett mondatokat be kellett fejezni. Amikor mindenki elkészült, újra elolvastam a megkezdett mondatokat, és egyenként mindenki felolvasta a saját mondata folytatását.

A kiegészítések a következők voltak:

Amikor, valaki először lát engem azt gondolja rólam, hogy

- én egy jó ember lehetek.
- hogy kiskoromban elfeküdtem a fülem.
- kicsit bolondos ember vagyok.
- ártatlan vagyok, de senki sem hiszi el.
- egy durva bűnöző alkat vagyok.

Ha valaki ilyenkor igazán belém látna, azt gondolná rólam, hogy

- a cigire gondolok és az otthonra.
- ideges vagyok néha.
- igazi Istent szerető ember vagyok.
- az ő megmentője vagyok.
- hülye, tudatlan ember vagyok.





Mindenkinek vannak titkai, nekem is, az én legfőbb titkom azzal kapcsolatos, hogy

- szenvedélybeteg voltam.
- el akarom zárni a rosszat magamban.
- sikerül rendbe tenni az elrontott életemet minden szempontból.
- hosszú idő kell, hogy megismerjenek.
- hányszor voltam hűtlen.

Azt szeretném, ha a csoport azt látná meg bennem, hogy

- segítséget kérhet tőlem.
- olyan vagyok, amilyenek mutatom magam.
- normális vagyok.
- jó, fenegyerek vagyok.
- ne a rosszat lássák bennem.
- nem vagyok rosszindulatú.

Ajégtörés szakaszának zárásaként választottam ezt a feladatot. A feladat végén megbeszéltük az érzéseiket, véleményüket a feladattal kapcsolatban. A mondatbefejezések már mélyebb önfeltárást érintettek a csoport előtt. A feladatban sokat tudtak meg egymásról, számos olyan tulajdonságukat osztották meg a csoporttal, amely újdonság volt vagy egyébként nem mesélnének el egymásnak. A mondatok felolvasása között lehetőséget adtam arra, hogy bárki kérdést tegyen fel bárkinek. Több esetben kérdeztek egymástól, ami a mélyebb megismerést szolgálta, pl. milyen szenvedélybetegsége volt, mióta lett vallásos. A többségnek tetszett a feladat, melyben mindenki részt vett, az volt a véleményük, hogy nem volt kellemetlen érzés beszélni a titkaikról, arról, hogy milyenek látják őket, mit szeretnének. Többen számoltak be arról, hogy még soha nem gondolkodtak arról, miért fontos, hogy milyenek látják őket, milyen jó érzés volt leírni, kimondani olyan dolgokat, amelyről még nem beszéltek másoknak. Megbeszéltük, miért fontos mások visszajelzése önismeretünk fejlődéséhez.

Ajégtörés szakaszának tanulságai és tapasztalatai

- a szakaszra tervezett feladatokat sikeresen végrehajtottuk,
- a második nap végére sikerült a kezdeti feszültség oldása
- a csoport jól tud együttműködni
- a résztvevők végig együttműködőek voltak
- a feladatokat érdekesnek találták
- nem szeretik a gyerekes feladatokat
- problémaként fogalmazták meg (3 fő), hogy a tréning miatt nem tudnak sétára menni
- várják a következő alkalmat

Önismereti és kommunikációs szakasz (3. és 4. nap)

A két nap két központi témáinak egyike az önismeret: Ki vagyok én?

Az önismeret, önmagunk megismerésének folyamata mindig is kitüntetett területe volt a mindennapi életnek. Miből ered az önmagunkkal való foglalkozás igénye? A megismerés során az egyén igyekszik megőrizni önmaga biológiai, társadalmi harmóniáját, nyugalmát, feltárni konfliktusainak, problémáinak okait. Erre keres utat, módszert, hogy feszültségeitől meg tudjon szabadulni, keresi a harmóniát. Más szempontból, ami az önismeretünk vágyát fokozza, hogy igényként állítja elénk önismeretünk fejlesztését. Az önismereti készségek kialakulásában és önmagunk reális megítélésében nagy szerepe van a társas tükörnek.





Az egészséges fejlődéshez nélkülözhetetlen a szociális környezet énerősítő, visszatükröző szerepe. A saját lehetőségeink feltérképezésének képességét jelentő önismereti jártasság, biztos támpontot ad az egyénnek a gyorsan változó feltételek, viszonyok megértéséhez és befolyásolásához. A reális önismerettel rendelkező ember – bár magához, mint „mércehez” viszonyítja embertársait – rugalmasan felfedezi más személyiségek egyedi jellemzőit is. Ugyanakkor az önismeret azt is jelenti, hogy erősíti az „emberismereti képességet”, segíti felismerni mások metakommunikációs kódrendszerét és saját hatásának erősítésére, saját eszköztárába be is építi azokat. Mindezek a készségek alapvetően a mindennapi társas kapcsolatokban is előnyt jelentenek.

Az önismeret-fejlesztő eljárások célja:

- hogy minél többet megtanuljunk saját magunkról, viselkedésünk mozgatórugóiról, és a többiekhez való viszonyunkról,
- önmagunk megismerése után tanuljuk meg vállalni önmagunkat, s tudatosan, hitelesen közölni személyiségünket,
- sajátítsuk el az őszinte, határozott és egyértelmű kommunikációt,
- az emberek közötti kapcsolatokat tudatosan kezdeményezzük, alakítsuk, tartsuk meg és használjuk fel saját fejlődésünkre,
- legyünk képesek a kooperációra, önmagunk és mások menedzselésére, a korrekt együttműködésre, s az asszertív (sikeres) viselkedésre,
- problémafeltáró- és konfliktuskezelő képességünkre építve veszteség nélkül tudjuk megoldani én- és személyközi konfliktusainkat (Buda, 1994).

A második szakasz témája volt még a *személyközi kommunikáció*. A kommunikáció legáltalánosabb modelljei szerint annak megválaszolására irányul a kérdés, hogy – *ki mond- mit – milyen csatornán – kinek – milyen hatással*. A személyközi interperszonális tanulás a kommunikáció segítségével történik. A személyközi kommunikáció során használunk valamilyen csatornát, közlő eszközt az üzenetek átvitelére. Fajtái: verbális és nem verbális kommunikáció, szimbolikus kommunikáció, sokcsatornás kommunikáció, nem kommunikálás. A verbális kommunikáció a legelterjedtebb eszköz, sokan azt hiszik, csak ez az egyetlen kommunikációs eszköz. A nem verbális kommunikáción mindazt a közlésmódot értjük, amely nem szavakban, hanem személyek közötti interakcióban, viselkedésben mutatkozik meg és információt hordoz. Fajtái: paraverbális megnyilvánulások, hangsúlyozás, mimika, szemkontaktus, testtartás, testmozgás, gesztikulálás, távolság, érintés. A szimbolikus kommunikáció a beszélt vagy írott nyelv, és a nonverbalitás szimbólumokkal, előfordul, hogy a szimbólum nem kiegészítő eszköz, hanem főszereplő pl. öltözködés, hajviselet, ékszer stb.. A sokcsatornás kommunikáció elemei: tények, érzések, értékek, vélemények (Rudas 2011).

Legfontosabb önismereti és kommunikációs gyakorlatok leírása, és tapasztalatai

A szöveg marad

A feladat célja a verbális és nem verbális kommunikáció fejlesztése. Párosan végeztük a feladatot, közösen kellett kitalálniuk és leírni egy rövid dialógust. Ezt a szöveget kellett előadni különböző szituációkban. A szöveg az mindig ugyanaz maradt, csak a helyzet változott. Így a párok megélték, hogy ugyanannak a szövegnek a jelentése, hogyan módosul, változik, ha más, nem verbális jelzések egészítik ki.



Pozitív/negatív visszajelzés

A feladat célja megtapasztalni a kommunikáció elutasítását, illetve elfogadását. Két önként jelentkezőnek az volt a feladata, hogy mesélje el a Hófehérke és a hét törpe című mesét a csoportnak. Kiküldtük őket, majd a többieknek elmondtam, mi lesz a csoport feladata. Amikor az első szereplő elmondta a mesét a csoportnak, látványosan unatkozni kellett, senki nem figyelt a mesélőre, mintha ott se lenne. Ezután a másik mesélő következett, de a csoport feladata itt az volt, hogy az ő szavaira mindenki figyeljen, mosolyogjon, érdeklődést tanúsítson. A mesélőket megkértük, hogy értékeljék a saját teljesítményüket 1-10-ig. A negatív visszajelzést kapó mesélő 2-re értékelte magát, nagyon kellemetlenül érintette, hogy nem figyelnek rá. A mesemondás közben többször megkérdezte, „Mi a baj, nem jól mondom?“, nagyon zavarta őt a helyzet. A második mesélő 8-ra értékelte a teljesítményét, nagyon jól esett neki a figyelem, hiszen úgy érezte, nem tudja jól elmondani a mesét, jól hatott a teljesítményére a pozitív megerősítés. A végén összehasonlítottuk mind a kettőjük teljesítményét, a negatív visszajelzést kapó mesélő mindent megtett a csoport megnyerésére, még sem figyeltek rá. Megbeszéltük, hogy mennyire fontos a visszajelzés, a figyelem, és hogyan hat a kommunikátor teljesítményére.

Szabad asszociáció

A feladat célja a kommunikációs készségek fejlesztése, hogyan tudunk, azonnal reagálni az előttünk elhangzott gondolatokra. Az volt a feladat, hogy szabad asszociációval kellett folytatni a megkezdett mondatot, pl. nekem a zöld fűről a mező jut eszembe, a mezőről a szabadság A játék során olyan hiányterületekre terelődött a mondanó, mint szerelem, szexualitás, szórakozás, finom ételek, italok utáni vágy. A feladat megbeszélésénél azt emeltük ki, hogy felszabadítóan hatott rájuk ez a feladat, mert a spontán érzéseiket fejezhették ki. A bv- intézetekben számos megfosztásban van részük. Az elítélt erősen függő helyzetben van a börtönben, alárendelve a szabályoknak, személyzetnek, ez a helyzet megfosztja önállóságától, döntési lehetőségeitől, ezáltal kiszolgáltatottá válik.

Az asszertivitás játéka

A gyakorlat célja, hogy a különböző szituációs helyzetekben önismeretet szerezzünk saját kommunikációs stílusunkról, az asszertivitás fejlesztése mindennapi helyzetekben. Először tisztáztuk az agresszivitás, szubmisszivitás és az asszertivitás fogalmát, és a köztük lévő különbségeket. Utána a csoporttagoktól sorban megkérdeztem, ki melyik csoportba sorolja saját magát. A csoport nagy része asszertívnek tartotta magát, 2 fő vallotta bizonyos helyzetekben agresszívnek magát, míg szubmisszívnek 4 fő. A megbeszélés után következhetett a gyakorlat. A párok szabadon választhattak, hogy milyen stílusban játsszák el a papíron megkapott helyzetgyakorlatot. (Az egyik lakó korán jár munkába, ezért este korán fekszik. Szomszédja viszont késő estig zenét hallgat, olyan hangerővel, hogy a szomszéd nem tud elaludni.) A zavaró szomszéd agresszív volt, míg a pihenni vágyó asszertív. A zavaró azt mondta magáról, ő teljesen önmagát adta, míg az asszertív szerepet játszott, kényelmetlenül érezte magát, mert képtelen volt, hogy sokáig bírta volna az alárendelt helyzetet kezelni. Valószínűleg előbb-utóbb agresszíven reagált volna, mert elveszítette a türelmét. A feladat azt a felismerést hozta számára, hogy nagyon sok esetben helyzetfüggő a viselkedésünk, és milyen fontos gyakorolni ilyen szituációkat, hogy megfelelően tudjunk reagálni a különböző élethelyzetekre. A feladat után közösen is elemeztük a párok játékát, viselkedését, azt is, ki hogyan viselkedett volna.



Az önismereti és kommunikációs szakasz tanulságai és tapasztalatai

- Három főt elveszítettünk a csoportból (2 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult).
- A résztvevők végig együttműködőek voltak, szívesen vettek részt a feladatokban
- A korábban „beszédesekek” szándékosan később szóltak hozzá, előre engedve a csendesebb, kevésbé aktív csoporttagokat.
- A csoport bizalmi szintje mélyült.
- Meglepően jól dolgoztak a kicscsoportokban.
- Az eddig csendesebb legfiatalabb csoporttagok (Z. és D.) is aktívan bekapcsolódtak a feladatokba.
- Többen is elmondták, hogy várják a szerdákat és a csütörtököket, mert a tréningen jó ingerek érik őket, fejleszthetik önmagukat, szeretnek ide járni.
- Többeknek probléma, hogy csütörtökön nem tud menni „kiétkezésre” a tréning miatt, de inkább idejön.

A konfliktuskezelés, problémamegoldás szakasza (5.,-6.,-7., és 8. nap)

A tréningnek nagyon fontos szakaszához értünk, ezért négy napot szántunk a témára. A konfliktushelyzetek olyan helyzetek, melyekben két fél érdekei, értékei, szükségletei, igényei ütköznek vagy állnak szemben egymással. A büntetés-végrehajtási intézetekben a fogvatartottak zöme valamilyen személyiségproblémával küzd. A konfliktus hozzátartozik a fogvatartottak mindennapi életéhez. A börtönben minden élettevékenység azonos helyszínen zajlik, az intim szféra eltűnik, az ellátás uniformizált, az összezártság miatt rendszeresen kerülnek különféle helyzetekbe, ahol a legeltérőbb meggyőződésekkel, viselkedésmódokkal, érdekekkel, értékekkel szembesülnek, melyek miatt nagyon gyakran szembe kerülnek egymással. A szembesülés sokszor nyíltan is megmutatkozik.

A konfliktust sokan valamilyen rosszként, negatív jelenségként fogják fel, ezért ezt mindenképp elkerülendőnek vagy radikálisan megoldandónak tartják. Ha a konfliktust sikerül a megfelelő mederbe terelni, általa egy harmonikusabb állapotba jutunk el, akkor a változás, fejlődés elősegítői lehetnek. A konfliktuskezelés tanulása által, a tréningen résztvevőket hozzásegítjük ahhoz, hogy eredményesebben tudják kezelni a konfliktusaikat.

Konfliktuskezelési irányok

- Csökkentés: rövid távon ható, rapid megoldás, a konfliktus eltüntetése.
- Fenntartás: ebben az esetben a hosszabb távú megoldásra van esély, vagy tartós konfliktushelyzet látszik a legjobbnak.
- Fokozás: ebben az esetben valamelyik fél győzni akar a másik fél felett.

Alapmódszerek

Az irányokkal összefüggnek azok a módszerek, melyeket konfliktushelyzetekben alkalmazni szoktunk:

- Elkerülés: a felek igyekeznek elkerülni a helyzetet, igazán nincs is konfliktuskezelés.
- Erőszak: az érdek és érzelmi konfliktusok kezelésének legelterjedtebb módja, az a fél győz, aki az erősebb.
- Belátás: mindkét fél a józan belátást választja, felméri, hogy nagyobb a kockázat, és kisebb a nyereség annál, hogy érdemes legyen konfliktushelyzetet teremteni. Hallgatóságos megoldásokat keresnek, túllépnek az adott szituáción.
- Tárgyalásos módszerek: a felek felismerik, hogy nem tudják a konfliktust sem elkerülni, sem hallgatóságosan megoldani, erőszakot sem kívánnak alkalmazni, sok esetben bevonnak harmadik félt, aki nem érdekelt vagy nem közvetlenül érdekelt.



A konfliktuskezelés módozatai

Thomas és Kilmann modellje szerint az emberek az interperszonális konfliktusokra ötféle módon szoktak reagálni, modelljüket két dimenzióba helyezték el: az asszertivitás és a kooperativitás dimenziójába

- *A versengést*, (uralkodási tendenciát) az jellemzi, hogy mások rovására szeretnék saját érdekeiket érvényesíteni. Az ilyen emberek gyakran cselekszenek agresszív, és nem kooperatív módon, dominanciára törekvés jellemzi őket. A versengő stílus ellentéte az alkalmazkodó.
- *Együttműködés* során mindkét fél érdekei érvényesülnek a vitában, ezek az emberek erősen asszertív és erősen kooperatív magatartást tanúsítanak. Az együttműködés ellenpólusa az elkerülés.
- *A kompromisszumra törekvő ember* akkor elégedett, ha a vitában mindkét fél felad valamit saját törekvéseiből, nem kerül el a problémát, de nem is működik teljesen együtt a másik féllel, így ez a stílus középen helyezkedik el a kooperativitási és az asszertivitási skálán.
- *Az ekerülést alkalmazó emberek* úgy viselkednek, mintha közömbösek lennének a saját és mások érdekeivel szemben, hajlamosak a sorsra bízni a probléma megoldását. Ez a stílus gyakran nyilvánul meg nem- asszertív és nem- kooperatív viselkedésben.
- *Az alkalmazkodást választó emberek* szükségleteiket, vágyaikat feláldozzák a békesség érdekében, hogy másoknak örömet szerezzenek. Rendszerint nem asszertívak és kooperatívak.

Az emberek nem skatulyázhatók be egyetlen konfliktuskezelési stílusba, hiszen elvileg valamennyit képesek használni. A konfliktusra alkalmazott válasz, reakció erősen helyzetfüggő (Rudas, 2011).

A konfliktuskezelési gyakorlatok leírása, és tapasztalatai

Szívszakadva

A feladat célja a csoporton belüli konfliktus, véleménykülönbség megtapasztalása, egy közös döntés létrehozása volt, így a tagok saját társas hatékonyságukat is megtapasztalhatták. A felállított sorrend a csoport értékrendjének tisztázásában is segített.

Három 4 fős csoportot hoztunk létre, öt, mesterséges szívre váró beteg között kellett rangsort felállítaniuk. Először minden csoporttagnak külön- külön kellett saját rangsort felállítani, majd mindenki ismertette a saját sorrendjét, elmondta érveit, ezek után megpróbálták egyetértésre jutni a közös rangsor kialakításában. Az volt a szabály, hogy mindenkinek a saját véleménye kifejtése előtt értékelnie kellett az előző csoporttársáét, akkor is, ha a véleményeik különböztek. Felolvastam a betegek rövid bemutatását, majd minden csoport megkapta a leírást a szívátültetésre várókról, itt különböző karakterek voltak, (gyermeküket egyedül nevelő özvegy nő, gazdag férfi, egyetemista fiú, ismert színész, politikus)

A csoport tagjai az egyéni sorrendet viszonylag gyorsan kialakították, viszont egymást meggyőzése a saját elképzelésről heves viták közepette folyt. Végül is a csoportok szavazással jutottak egyetértésre a sorrendet illetően. A nagycsoportban megbeszéltük a feladat tanulságait, kinek mennyire esett nehezére elfogadni a csoport, a többség döntését. Volt, aki egyszerűen nem volt hajlandó elfogadni a többiek véleményét, a saját választásával szemben. Ez a feladat a többség szerint az eddigi legjobb feladat volt. Nagyon beleélték az adott helyzetbe magukat, mintha a döntés igazából az ő kezükben lett volna. Ebben a kérdésben a fogvatartottak zöme felállított egy értékrendet, mely szerint elsőként mérlegelték az adott személy korát, nemét, majd azt, mennyit élhet még



az új szívvel, a családi állapotát, van-e gyereke, akiről gondoskodnia kell, milyen körülmények között él, csak a legvégére sorolták az anyagi helyzetét és azt, hogy mit ajánlott fel, ha ő kapja a szívet. A csoport a 45 éves özvegy nőt választotta, 3 gyerekkel. A szituációs játékok általában improvizációra (rögtönzésre) épülnek, ami a kreatív játékok egyik fő sajátossága.

Táviratok

A játékkal az volt a cél, hogy elmélyítse a csoporton belüli kapcsolatokat, és lehetőséget kapjanak a visszajelzések adására. A szabály az volt, hogy összesen 100 szóval lehetett gazdálkodni (az aláírás, megszólítás nem számított). Eleinte nagyon soknak tartották a 100 szót, az volt a kérés, hogy ne kelljen beszámolni az üzenetek tartalmáról. Kicsit nehézkesen indult el a feladat, de a végére nagyon sok üzenet cserélt gazdát. Nekem is többen írtak, volt, aki nagyon rossz lelkiállapotát osztotta meg velem. A végén összetéptük és kidobtuk a táviratokat. A vélemény az volt, hogy jó érzés volt, hogy bárkinek írhattak és erre választ is kaptak.

Problémamegoldás elmélete, folyamata

Gondolkodásunk, problémamegoldásunk során konvergens vagy divergens módon oldjuk meg az adott feladatot. A konvergens gondolkodás lépcsőről lépésre haladó logikai lánc, az előfeltevésekből jut el a következtetésig, majd a megoldásig. A korábban kialakult általános sémákhoz, mintázatokhoz való igazodás jellemzi. Míg a divergens gondolkodás eltér a korábbi jól bevált megoldásoktól, logikai láncoktól, kiterjed olyan mozzanatokra is, amelyek messze esnek az adott témától, a gondolkodás tárgyától. Vannak helyzetek, amikor csak a konvergens, vertikális gondolkodás a célravezető, zavarólag hat a divergens gondolkodás, míg más esetben a következő feladatban, csak a divergens gondolkodás segít megoldani a problémát (Rudas, 2011).

Probléma megoldási gyakorlatok leírása, és tapasztalatai

Fekete-fehér, igen-nem (problémafeltárás)

A feladat a problémamegoldó gondolkodás fejlesztésére szolgált, a cél a konszenzuson alapuló döntéshozatal és a kreativitás gyakorlása a csoportban. Az alapprobléma ismertetése előtt átismételtük a konvergens és divergens gondolkodás ismérveit, folyamatát, majd kétszer felolvastam a problémát, melyet a végén röviden összefoglaltam:

- A történetben egy csúnya, öreg uzorás a neki tartozó férfinak azt az ajánlatot teszi, hogy elengedi az adósságát, ha cserébe megkapja a 16 éves lányát. Az uzorás azt javasolta, bízzák a sorsra a probléma eldöntését: egy pénzes zacskóba belerak egy sötét és egy világos kavicsot, ha a lány a világosat húzza, az apja mellett maradhat és elengedi az adósságot is, ha viszont a sötétet húzza, akkor övé lesz a lány és elengedi az adósságot. Ha nem vállalja valamelyik kavics kihúzását a lány, az apját az adósok börtönébe vetik, a lány pedig éhen hal.

A lány azonban résen volt és észrevette, hogy a férfi kettő sötét kavicsot rakott a zacskóba.

Ezek után arra kértem a csoporttagokat, hogy képzeljék el, hogy ők is ott vannak a történetben, majd válaszoljanak a következő kérdésekre: Mit csinálnának, ha ott állnának a lány helyében? Hogyan oldanák meg a helyzetet? Majd kértem a csoportot, írják le a saját gondolatmenetüket, amellyel eljutottak a megoldáshoz.

Nagyon sokféle megoldás született, amelyeket elemeztünk, besoroltuk az egyének által kidolgozott megoldást a két típus valamelyikébe (konvergens vagy divergens). Nehezen tudtak elszakadni ebben a helyzetben a konvergens gondolkodástól, egyetlen egy fő jutott el a majdnem helyes megoldáshoz. Utána megbeszéltük, ki melyik fajta megoldást szokta alkalmazni, milyen helyzetben, milyen tapasztalataik vannak erről. Megvitattuk mikor melyik típus a hatékonyabb, a különböző lehetséges helyzetekben.



Vakművészet

Ez a feladat is a csoporton belüli együttműködést szolgálta, és pihentetésre is alkalmas volt. Az volt a feladat, hogy kiscsoportban közösen rajzoljanak egy képet. Mindenki kapott egy papírlapot, és csukott szemmel a ház körvonalait kellett rárajzolni, majd a mellette ülőnek továbbadni, addig adták körbe a lapot, amíg teljesen el nem készült a ház. Nagyon jó hangulatban zajlott a feladat, nagy nevetések kísérték. Ilyen gyakorlatokat többet is be kell tenni, főként, ha fajsúlyos gyakorlatok vannak.

Cipőbolt

A feladat célja a kommunikáció, valamint az egyéni és páros problémamegoldás érzelmi gátjainak megtapasztalása, annak tudatosítása, hogy milyen határozottan tudunk ragaszkodni saját vélt vagy valódi igazunkhoz. A gyakorlat a kombinált feladatmegoldás kategóriába sorolható, fejleszti az egyéni és csoportos problémamegoldás érzelmi gátjának megtapasztalását, illetve fejleszti a személyközi kommunikáció verbális és nem verbális elemeit. Elmondtam az alaptörténetet, melynek a végén egy kérdést tettem fel, rövid gondolkodás után kértem a megoldásokat. Többféle megoldás született, amelyeket felírtunk a táblára. Majd ki-ki elmondta a saját verzióját, volt egy helyes megoldás, de azt nem fogadta el mindenki a csoportból. Arra a megoldásra jutottunk, hogy papírpénzekkel eljuttassuk a történetet, így sikerült meggyőzni a csoport más tagjait a helyes megoldásról. Megbeszéltük a feladat tanulságait, különös tekintettel a problémamegoldás személyi és csoportos gátjaira, ezen kívül a személyközi kommunikáció sajátosságaira és akadályaira is kitérünk.

- Mi jellemezte a párbeszédet?
- Milyen mértékben jutott érvényre a győztes/vesztes stratégia?
- Ki miért ragaszkodott a saját igazához?
- Milyen érzés volt rádöbbenni, hogy nem volt igazunk?
- Sikerült-e valamelyik párnak közösen rájönni az eredményre?

A konfliktuskezelés, probléma megoldási szakasz tanulságai és tapasztalatai

- Elveszítettünk 3 főt a csoportból (2 fő nem akart többet jönni, 1 főt más intézetbe szállítottak).
- A feladatok megbeszélésénél, többen megfogalmazták, hogy teljes mértékben rajtuk múlik, hogy hogyan cselekszenek, melyik utat választják.
- Milyen nehéz szembenézni önmagunkkal, viselkedésünkkel.
- A gyakorlatoknál aktívan dolgoztak a csoportok, nagyon jó megoldások születtek a problémamegoldások során.
- A 7. napon többen voltak passzívak, csendesek az előző napokhoz képest.
- A kihívást jelentő, stratégiai gondolkodást igénylő feladatokat nagyon szerették.
- A pihentető játékok is tetszettek a csoportnak.
- A csoport bizalmi szintje mélyült.
- Mindenhol azonnal mesélték a saját történeteiket.
- Az értékelésnél sok pozitív és összegző visszajelzésük volt.
- A feladatokhoz az eddigiekhez képest sokan szóltak hozzá.
- Sokan hoztak személyes történeteket.
- Számomra egyértelmű volt, de a csoporttagok részéről is kifejezésre került, hogy nagyon lépett előre a csoport.
- Szomorúak, hogy már csak két alkalom van a tréningből.



A zárás szakasza (9-10. nap)

Az utolsó két napban a tréning lezárása történt. Olyan feladatokat válogattam össze, amelyek elősegítették a tanultak összefoglalását, voltak önismereti, kommunikációs, problémamegoldó, konfliktus kezelő, kombinált típusú feladatok. A zárás egy másik fontos funkciója „egy bonyolultabb érzelmi csoporttörténet lehetővé tétele: a „mi” tudat megerősítése és demonstrálása, ezen keresztül a csoport megszűnését, az elválást, a tréning végét megelőző gyázmunka (Rudas, 2011). Ebben a szakaszban a csoporttagok olyan visszajelzéseket adhatnak és kaphatnak egymástól, amelyek átfogóak, a teljes tréning tapasztalatain alapulnak. A csoportvezető is visszajelzést kap a csoporttól, amely kifejezi a tréning alatt átélt érzéseket, véleményeket.

A záró gyakorlatok leírása, és tapasztalatai

Az élet áldásai

A megadott mondatokat kellett folytatni írásban. Összesíttem a válaszokat.

- A legjobb dolog, ami történt velem: – gyermekkorom időszaka, – 4 éve hitben élek, – megtaláltam isten útját, – mikor megnősültem, és mikor elváltam, – autóvezetés, – kislányom születése, – a szüleim, ahogy felneveltek, sikerült a jogosítványom.
- A legnagyobb értékem: – nem adom fel a reményt, – a családom, az önbizalmam, – kislányom, – a családom, – a jó szívem, amit sokan kihasználnak, – a szeretet, – a Biblia megismerése, – barátságos vagyok.
- A legfontosabb dolog az életemben: ha megélem a szabadulást, – a helyes életmódmegélése szabadulásom után, – család, tisztesség, becsület, – a gyerekeim születése, – végleg szabad legyek, – család, szabad legyek.
- A legszebb emlékem: – a szüleim, akik már nem élnek, – a fiam születése, – megismertem az élettársam, – amikor a feleségem bejelentette, hogy terhes, – amikor Kanadában jártam, – amikor először beszéltem a kedvesemmel, – az egész gyerekkorom.
- A hely, ahová szeretnék elmenni: – Az a hely, ahol eddig is éltem, – Peru, – Bora, ahol búvárokodok a családommal, – Spanyolország, – világszerte körút, – Kanada, nyaralni a családommal, – horvát tengerpart, – haza a családomhoz.

Megállapítható, hogy nagy érték számukra a család, a szülők, a gyerekek, a szabadság, amiben hiányt szenvednek.

Zárógyakorlat

A feladat célja a tréning befejezésekor az érzések felszínre hozása, a csoport befejezésével kapcsolatos kollektív fantáziák tudatosítása, a lezárás feldolgozása, a tréninget követő időszak elképzeléseinek a megbeszélése.

Kiosztottam a papírokat, mindig olvastam a megkezdett mondatokat, nekik folytatniuk kellett, írásban, közben én is írtam a saját válaszaimat, közülük összefoglaltam azokat, akik megosztották a leírtakat.

Ha most a pillanatnyi érzéseimet szeretném kifejezni:

- nagyon jó volt itt, egyáltalán nem érzem feszélyezve magam.
- lehet, nagyon érzelmesnek találnátok.
- nem tudom elmondani, hogy mennyire boldog vagyok.
- jól éreztem magam a tréning során.
- ideges vagyok, nem szeretem a búcsút.



- szomorú vagyok, amiért vége ennek a folyamatnak (saját válasz).
- jól éreztem magam.

Úgy jöttem ide erre a tréningre

- segítséget kapok a kommunikációm fejlesztésére.
- bővülnek a meglátásaim.
- hátha ragad rám valamilyen értelmes dolog.
- képet kaphatok önmagamról.
- egy jó időtöltés lesz.
- teli voltam kíváncsisággal (saját válasz).
- már vártam és készültem rá.

Úgy megyek el erről a tréningről

- remélem az itt megélt dolgokat majd alkalmazni tudom.
- bővültek a meglátásaim.
- nagyon jó emlékekkel, másképpen látom a dolgokat az itt töltött hetek után.
- úgy érzem, hogy jó úton járok.
- jó időtöltésként vettem részt minden foglalkozáson.
- jóleső érzés van bennem, hogy vezethetem a csoportot (saját válasz).
- várom a következőt, már készülök rá.

Annak örültem a legjobban

- hogy egy csinos hölgy tartotta a foglalkozást.
- hogy azokról a dolgokról beszélgettünk, amik engem igazán érdekelnek.
- amikor nem kellett a labdát dobálni.
- hogy az általam elképzelt életmód helyes.
- az intézmény tantermében tartózkodtam, nem a zárkában.
- hogy sokféle embert megismertem (saját válasz).
- hogy végig kitartottam.

Az volt a legrosszabb

- néha elzsibbadt a lábam.
- néhányan elzárkóztak.
- szerepelni mások előtt, mert én nagyon sokszor zavarban voltam.
- nem mindig tudtam itt lenni.
- nem volt jó az időpont.
- sokan nehezen értették meg a feladatot, sok embert elveszítettünk (saját válasz).
- hogy vége a tréningnek.

Amit az egészségből elmesélek

- hogy szerettem a szerepjátékokat.
- hogy építő jellegű, egy ilyen foglalkozásra járni.
- milyen kedves és csinos volt a tanárnő, milyen sok mindent tanultam.
- számomra kiderült, hogy mennyire másképpen látjuk a világot.
- nem lesz sok minden, ez a mi dolgunk volt.
- az, hogy börtön körülmények között mennyivel értékesebb egy tréning (saját válasz).
- azt ide sem írom le, csak négy szemközt tudom elmondani.



Amit nem mondok el senkinek

- azt ide sem írom le.
- az, hogy sokan feladták a végére.
- nem írom le.
- nincs olyan, amit titkolnék.
- hogy Lajosnak mindig piros volt az orra.
- hogy kiről, mit tudtam meg (saját válasz).
- ide sem írom le.

Ha ennyi ember együtt van

- akkor sok mindentről lehet beszélgetni és vitatkozni.
- lehet jó eszmecsere folytatni, megismerni mások nézeteit, meglátásait és abból levonni a tanulságokat, ha van.
- akkor nagyon sok embert ismerünk meg és tudunk tanulni egymástól.
- különbözőek a vélemények.
- akkor pont ennyivel kevesebben vannak szerte széjjel.
- ott mindig kialakul valami jó dolog (saját válasz).
- sokféle viselkedést, nézetet tudok megismerni, amiből leszűrhetek számomra fontos dolgokat.

A végén felolvasta mindenki a leírtakat, beszélgettünk arról, hogy folytatjuk majd a tréninget.

Tapasztalatok összegzése

A tréning értékelése a tréningciklus utolsó szakasza. Fontos végiggondolnunk, hogy milyen változást idézett elő a tréning, hogyan értékeljük az eredményeket. Az eredmények azok a dolgok, amit a tréning valóban elér, nem az, amelyeket szerettünk volna, hogy elérjen. A gyakorlatok akkor sikeresek, ha a résztvevők számára kivitelezhetőek voltak (lépésekre és szakaszokra bontott, reális időkeretbe foglalt). Ha a résztvevők számára valamilyen sikerélményt hoz, ahol megtanulnak valamit, céljai vannak, arra készíti a résztvevőt, hogy túllépjen a megszokott készség szintjén. Amit tanult, az átvihető, kiterjeszthető legyen a tréningen kívüli helyzetekre is (*O' Connor, Seymour, 2000*).

A börtön egy speciális zárt világ, ahol az egyén teljesen kiszolgáltatott, aki „kiadja magát”, sebezhetővé válik. Ezért nagy eredménye a tréningnek, hogy a csoporttagok figyeltek egymásra, megnyíltak egymás előtt, beszéltek legmélyebb érzéseikről, hogy a tréning végére csoporttá váltak, együttműködtek. A gyakorlatok feldolgozása, értelmezése, összefoglalása során a fogvatartottak tanultak egymás tapasztalataiból. Fontos volt a félreértések tisztázása, a tapasztalatok általánosítása, hogy azt más szituációkban is alkalmazni lehessen.

A tréninget 16 fő kezdte, 6 főt elveszítettünk a csoportból (3 főt más intézetbe szállítottak, 1 fő szabadult). 2 fő a 4. alkalom után nem akart jönni. Ők ketten zárkatársak voltak, egyikük analfabéta volt, aki nagyon kínosan érezte magát azoknál a feladatoknál, ahol írni kellett, ilyenkor én írtam le, amit diktált. Többször úgy nyilatkozott, hogy ő tudatlan, buta ember, nincs itt keresni valója. Folyamatosan erősítette, bátorította őt a csoport, de ennek ellenére kimaradt. A nap értékelésénél nem mondta el, hogy abbahagyja, csak legközelebb nem jött. A társa is valószínűleg az ő hatására maradt ki a csoportból.

A csoportba bevont elítéltek többségének kommunikációs és önismereti problémáik voltak. A kezdetben nehezen megnyíló két legfiatalabb férfi nagyon nehezen szólalt meg, de a tréning végére 3-4 összefüggő mondatot képesek voltak elmondani magukról.



A különböző feladatokat kétséggel fogadó és bátoritanul elvégző fogvatartottak a foglalkozások során kisebb csoportokban is tanulhattak együttműködési készséget javító, illetve önfeljesztési technikákat. A csoporttól kapott visszajelzések által erősödött a reális önértékelésük, énképük pozitív aspektusai kerültek előtérbe. Elemeztük, mennyire sikerült elérniük a tréning kezdetén megfogalmazott végcélokat. A szabadulásuk után képessé válhatnak arra, hogy a mindennapi életükben adódó konfliktusaikat erőszakmentesen tudják alkalmazni. A tréningen mérőeszközt nem alkalmaztam a személyes tapasztalatok, megfigyelések, változások szolgálnak eredményül. A nevelési szempontból hasznos és hiánypótló tréninget elvégző fogvatartottak visszajelzése nagyon pozitív volt a záró nap alkalmából kitöltött válaszok alapján. A tréning résztvevői közül a szeptemberben elkezdődött filmterápiás foglalkozáson 6 fő vesz részt. Nagyon fontosnak tartom a tréning foglalkozás folytatását a terápiás hatás elérése céljából.

Irodalom

Bagdy Emőke, Telkes József (2002): *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Boros János, Csetneky László (2002): *Börtönpszichológia*, Rejtjel Kiadó.

Buda Béla (1994): *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*, Animula, Budapest.

Csóti András bv. vezérőrnagy mb. országos parancsnok (2012): *A büntetés-végrehajtási szervezet 2012. évi tevékenységének értékelése*, BVOP.

O' Connor, Joseph, Seymour, John (2000): *NLP trénereknek, Útmutató és eszköztár vezetők, trénernek és kommunikációs szakemberek számára*, Bioenergetic Kft. Piliscsaba.

Kassai Attila (2008): *A szakképzés speciális pedagógiai kérdései börtönkörülmények között*, Börtönügyi Szemle, 3. sz.

Kraiciné Szokoly Mária (2004): *Felnőttképzési módszertár*, Új Mandátum Könyvkiadó.

Liberman, King, DeRisi és McCann (1994): *Személyes hatékonyság, Vezérfonal a magabiztos és sikeres viselkedés elsajátításához*, Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest.

Dürschmidt, Peter, Koblitz, Joachim, Mencke, Marco, Rolofs, Andrea, Rump, Konrad, Schramm, Susanne, Strasmann, Jochen (2008): *Trénerkézikönyve*, Z-Press Kiadó.

Rudas János (2007): *Delfi örökösei, önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlatok*, Lélekleben Otthon Kiadó, Budapest.

Rudas János (2011): *Javne örökösei, Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok*, Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Schmidt, Thomas (2009): *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok, Komplettréningvezetőknek*, Z-Press Kiadó.

Vókó György (2001): *A magyar büntetés-végrehajtási jog*, Dialóg Campus és Kereskedelmi RT. Budapest.

A 45 ÉV FELETTI, AKTÍV KORÚ FELNŐTTEK A MUNKAERŐPIACON ÉS A FELNŐTTKÉPZÉSBEN

Farkas Erika

*„Akárki, aki megáll tanulni, öreg, legyen bár 20 vagy 80 éves.
Akárki, aki folyamatosan tanul, fiatal marad.
Az élet legnagyobb dolga az, hogy az eszedet fiatalon tartsd.”
Henry Ford*

Kulcsszavak: munkaerőpiaci képzés, motiváció, idősebb emberek

Bevezetés

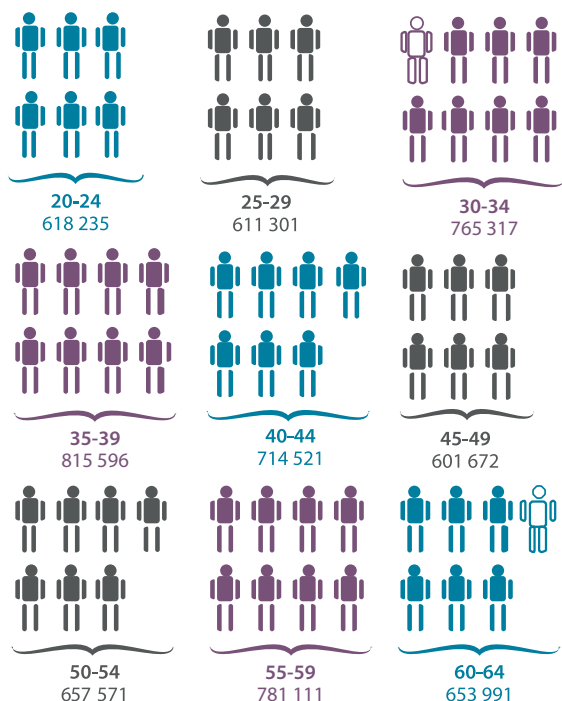
Előregedő társadalmunkban sokakat foglalkoztat az a kérdés, hogy mi az örök fiatalság titka. A válasz egyszerű: a szellemi és fizikai aktivitás megőrzése. Ahogyan Henry Ford is megfogalmazta, nem az évek száma a mérvadó, minden fejben dől el. Egy fiatal is megöregedhet, ha nem tartja karban tudását, testi-lelki egészségét, és aki ezt megteszi, 80 évesen is örök fiatal maradhat. A WHO az aktív öregedést nem a várható élettartamhoz, hanem a lakosság egészségi állapotához, az egészségesen eltöltött évek számához köti. A 45-59 év közöttiek középkorúak, a 60-74 évesek öregedőek, a 75-90 évesek öregek és a 90 év felettiek aggkorúak ezen értelmezés alapján (Széman, 2008).

Tanulmányomban a munkaerő-piaci szempontból aktív korú, 45 év feletti korosztály munkaerő-piaci helyzetét, tanulási motivációit elemzem. Csoma Gyula szerint a 45-54 éves, érett felnőttkorban lévő személyek az „andragógiai életkori skálán” középkorú felnőtteknek tekinthetők és nem időskorúnak (Csoma, 2000). Tehát nem a lélektani, biológiai vagy fizikai jellegzetességeken alapuló öregséget, hanem a „munkaerő-piaci öregséget” vizsgálom, mely az egyén életének viszonylag korai szakaszában következik be. A téma vizsgálatát indokolja, hogy a 45 év felettiek mind foglalkoztatási, mind képzési szempontból hátrányos helyzetben vannak. És egy 45 éves felnőttnek még legalább 20-25 aktív évet kell eltöltenie a munkaerőpiacon. A tanulmány első részében a 45 év felettiek munkaerőpiaci helyzetének rövid elemzésére, az iskolarendszeren kívüli képzésben való részvételére vonatkozó statisztikai adatok másodelemzésére vállalkozom. Ezt követően, empirikus kutatásom eredményei alapján arra keresem a választ, hogy a 45 év feletti, aktív korú felnőttek, milyen attitűdökkel, célokkal, motivációval ülnek vissza őszülő fejjel az iskolapadokba, és milyen nehézségeket okoz számukra a képzésben való részvétel.

A 45 év felettiek a munkaerőpiacon

Egy fokozatosan előregedő és fogyó lélekszámú társadalomban élünk. A rendszerváltástól napjainkig a 14 év alattiak száma, 2,1 millió főről 1,5 millió főre csökkent, a 60 évnél idősebbek száma 2 millió főről 2,3 millióra emelkedett. A gazdaságilag aktív munkaképes korú (15-64 éves) lakosság száma 2011-ben 6 812 849 fő, ebből a 45 év felettiek száma 2 694 345 fő, vagyis a munkaképes korú lakosság 39 %-a 45 év feletti hazánkban, a 2011-es népszámlás adatai alapján (KSH, 2013a) (1. ábra).

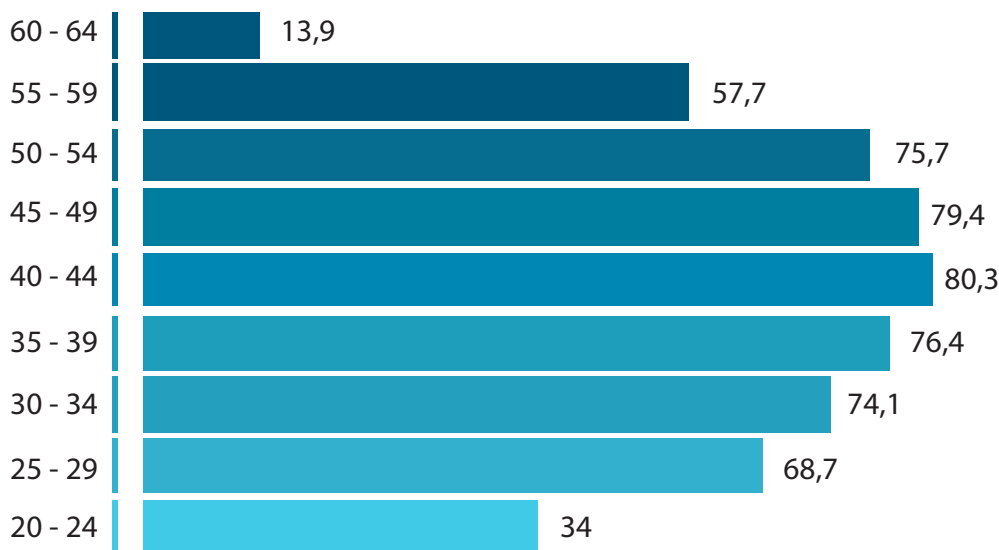
1. ábra. A gazdaságilag aktív korú (15-64) éves népesség korcsoportok szerinti megoszlása 2011-ben (fő)



Az Európa 2020 stratégia célja az oktatás hatékonyságának fokozása által a 20-64 évesek átlagos 69%-os európai foglalkoztatási rátájának 75%-ra növelése (Európa Bizottság, 2010). Jelenlegi, 59,2 %-os foglalkoztatási rátánk jóval alulmúlja ezt az átlagot (KSH, 2013c). Ha korcsoportok szerint nézzük meg a foglalkoztatás mutatóit (1. ábra), akkor azt látjuk, hogy a 15-24 év közötti fiatalok és az 55 év felettek aktivitási mutatói kirívóan alacsonyak. Míg a 45-49 év közötti felnőttek 79,4%-os foglalkoztatási rátája magasabb az országos átlagnál, addig az 55-59 év közöttiek foglalkoztatási rátája, már csak 57,7%, a 60-64 év közöttieké pedig mindössze 13,9% (2. ábra) (KSH, 2013b).

Forrás: KSH, 2013a adatai alapján, saját szerkesztés

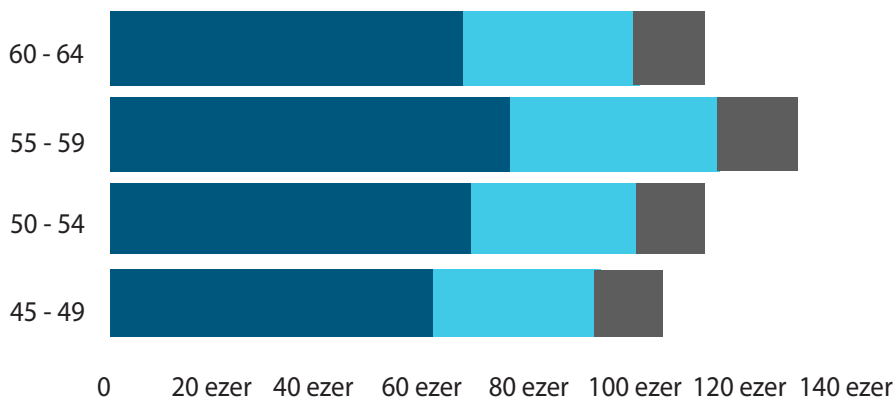
2. ábra. A foglalkoztatási ráta korcsoportok szerint 2013-ban (%)



Forrás: KSH 2013b adatai alapján saját szerkesztés

A vizsgált korosztály kedvezőtlen aktivitási mutatói összefüggésbe hozhatóak alacsony iskolai végzettségükkel, elavult szaktudásukkal. A munkáltatók szívesebben alkalmaznak magasabban kvalifikált, rugalmas, magas szintű digitális kompetenciákkal rendelkező fiatalabb munkavállalókat. Annak ellenére, hogy a 45 év felettek nagyobb munkatapasztalattal rendelkeznek, és elkötelezettebbek, lojálisabbak a szervezetükkel szemben. (Adler, 2005) A 2011-es népszámlálás adatai alapján 14 695 főre tehető azon 45-64 év közöttiek száma, akik az általános iskola első évfolyamát sem végezték el. A 45-64 év közötti korosztályból 2 635 049 fő legalább általános iskolai végzettséggel rendelkezik. A 45-64 évesek közül 1 265 644 főnek van legalább érettségi bizonyítványa. És mindössze ezen korosztály közül 460 693 főnek van főiskolai, egyetemi végzettsége (3. ábra) (KSH, 2013a).

3. ábra. A 45-64 év közötti lakosság száma iskolai végzettség szerint Magyarországon 2011-ben (fő)



	45-49	50-54	55-59	60-64
8 általános iskola első évfolyamát sem végezte el	3345	4096	3849	3405
Legalább 8 általános iskola	589831	641724	765140	638354
Legalább érettségi	296646	305437	354487	309074
Egyetem, főiskola, oklevéllel	116589	114372	126451	103281

Forrás: KSH 2013a adatai alapján saját szerkesztés

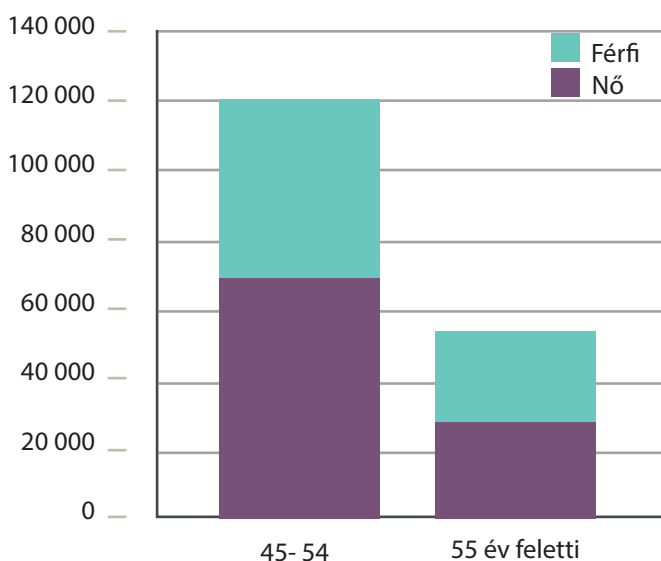
A 45 feletti korosztály munkaerőpiacon való benmaradásának elősegítése lehet a foglalkoztatás növelésének, ezáltal hazánk versenyképessége fokozásának egyik kulcsa. Ehhez azonban szükséges a korosztály igényeihez igazodó továbbképzési, művelődési, tanulási lehetőségek biztosítása.

A 45 év felettek a felnőttképzésben

A munkaerőpiacon való aktív sikeres benmaradáshoz nélkülözhetetlen az ismereteink folyamatos megújítása, kompetenciáink egész életen át tartó fejlesztése. A technológia rohamos mértékű fejlődése még inkább szükségsszerűvé teszi a változásokhoz való gyors alkalmazkodást. Ez alól a korosabb felnőttek sem tudnak kibújni, sőt digitális világunkban még inkább szükséges lépést tartaniuk a változásokkal.

A gazdaság igényeinek megfelelő mennyiségi és minőségi paramétereken alapuló, hatékony felnőttképzési rendszer hozzájárulhat a 45 év feletti munkaerő-piaci esélyeinek javításához. Az iskolarendszeren kívül szervezett általános, nyelvi és szakmai képzésben résztvevőkről az Országos Statisztikai Adatgyűjtési Programban (továbbiakban OSAP) találunk adatokat. 2012-ben több mint 600 ezren vettek részt felnőttképzésben. Ez azt jelenti, hogy az aktív korú népesség közel 10%-a tanul évente iskolarendszeren kívüli képzésben. 2012-ben 176 625, 45 év feletti felnőtt vett részt szervezett felnőttképzésben. Az életkor előre haladtával csökken a képzésben résztvevők száma. Míg a 45-54 év közöttiek 120 728 fővel 19%-át, addig az 55 év feletti 54898 fővel mindössze 9 %-át teszik ki a felnőttképzésben tanulóknak. A 45 év feletti nők (13 ezer fővel) többen ültek vissza az iskolapadokba, mint a férfiak 2012-ben (4. ábra) (OSAP, 2013a).

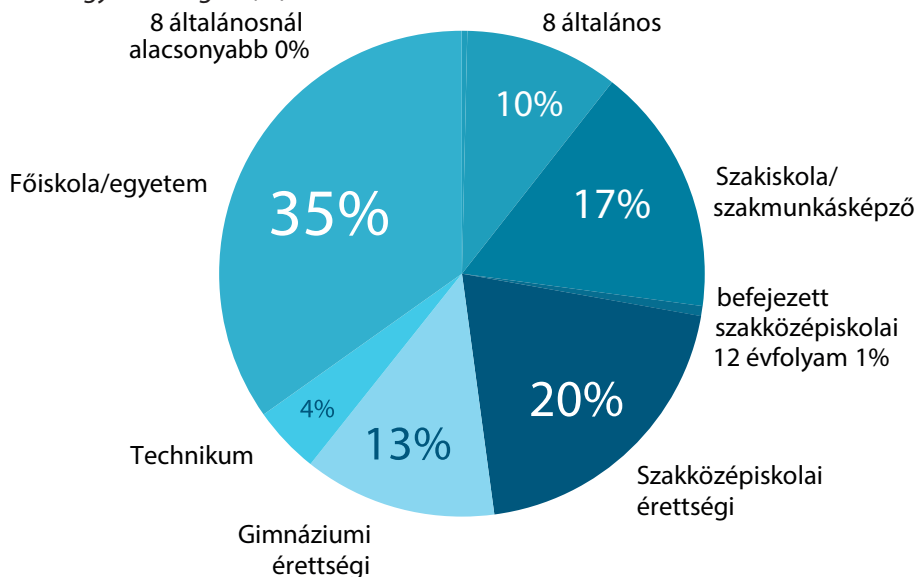
4. ábra. A 45 év feletti, felnőttképzésben résztvevők száma nemek szerint 2012-ben Magyarországon (fő)



Forrás: OSAP 2013a adatai alapján saját szerkesztés

Ha iskolai végzettség szerint vizsgáljuk a felnőttképzésben résztvevőket, akkor azt, a tendenciát látjuk, hogy az iskolai végzettség emelkedésével nő a képzésben való részvétel. A 45 évnél idősebb, felnőttképzésbe beiratkozottak harmada (35%-a) diplomás, másik harmada (33%) érettségivel rendelkezik. A résztvevők 17%-ának a legmagasabb iskolai végzettsége szakiskolában, szakmunkásképzőben szerzett szakképesítés. Mindössze 10% azon 45 év feletti képzésben résztvevők száma, akik maximum 8 általános iskolai bizonyítvánnyal rendelkeznek. Elenyésző (612 fő) a 8 általános iskolai végzettséggel sem rendelkező 45 év feletti tanulókaránya (4. ábra) (OSAP, 2012b). A legkevésbé aktív a képzésben való részvételt illetően az alacsony iskolai végzettségűek, annak ellenére, hogy leginkább ezen célcsoportnak lenne szüksége tovább- és átképzésekre, kompetenciafejlesztésre. A 14,6 ezer 8 általános iskolai végzettséggel sem rendelkező 45 év feletti felnőtt közül csak évente 500-600-an tanulnak felnőttképzésben (5. ábra) (OSAP, 2012).

5. ábra. A felnőttképzésben résztvevő 45 év felettek iskolai végzettség szerinti megoszlása 2012-ben Magyarországon (%)



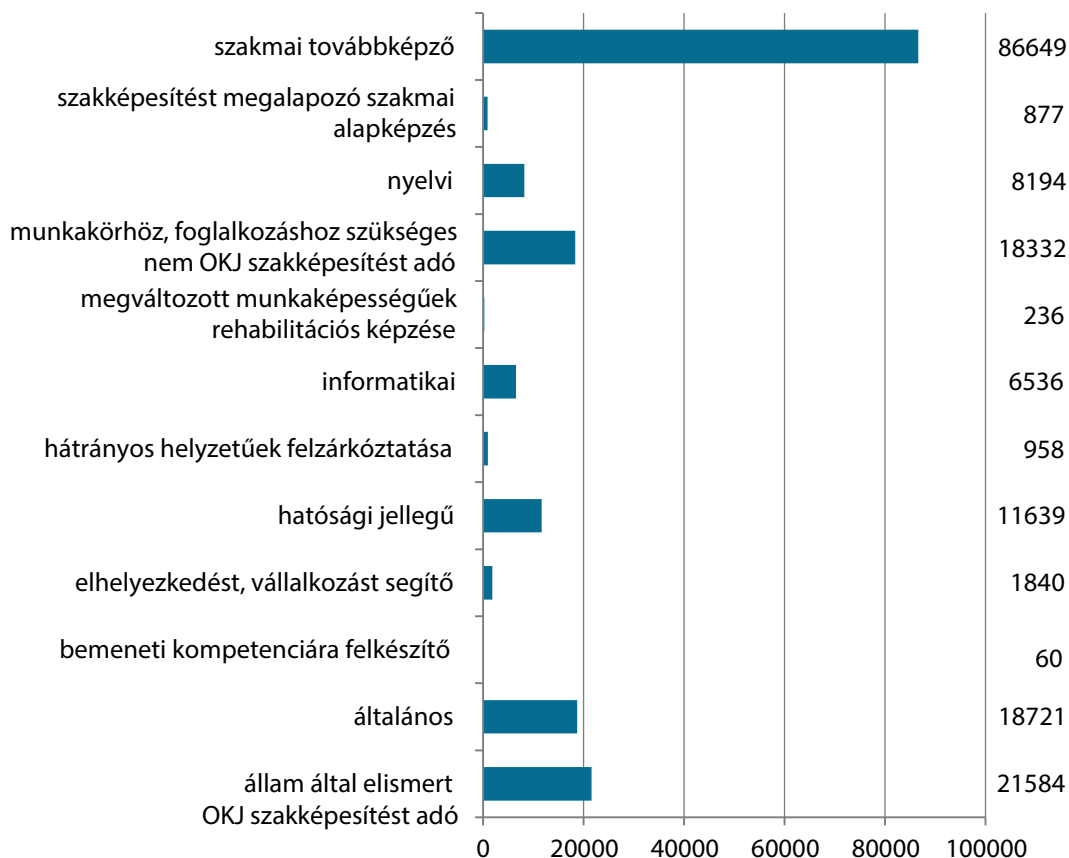
Forrás: OSAP 2013b adatai alapján saját szerkesztés

A 6. ábra szemlélteti, hogy a 45 év felettek jellemzően milyen jellegű tanfolyamokon vesznek részt. 2012-ben 116 505 felnőtt szerzett OKJ-s bizonyítványt iskolarendszeren kívüli képzésben, ebből 21 584-en voltak 45 év felettek. Ezen korosztály közel fele (49%) szakmai továbbképző tanfolyamra jelentkezett, 10%-a munkakörhöz, foglalkozáshoz szükséges nem OKJ-s szakképesítést adó képzésen vett részt. 18721-en vettek részt általános célú felnőttképzésben. A 45 éven felüliek 5%-a fejlesztette idegen nyelvi kompetenciáit és csak 4%-a iratkozott be informatikai képzésre (6. ábra) (OSAP, 2013c). Az adatok azt mutatják, hogy elsősorban az adott munkakörhöz kapcsolódó szakmai ismeretek bővítésére fókuszálnak a 45 év felettek. Azonban ezen korosztály munkaerőpiaci esélyeinek javításához a szakmai kompetenciák megújításán túl a kulcskompetenciák – mint tanulási készség, kommunikációs készség, szociális képességek, digitális írástudás – fejlesztésére is szükség lenne (Szabóné Molnár, 2009). „A kulcsképeségek fejlesztése mellett pedig tudatosná kellene tenni azt a tényt, hogy az egész életen át tartó tanulás, valamint a munkakör, vagy esetleges szakmaváltás időskorban is természetes része az életnek.” (Arapovics, 2006:219).

Tanulás 45 év felett

A tanulás mind az egyén, mind a gazdaság, mind a társadalom oldaláról számos pozitív externáliával jár. A képzésben való részvételnek köszönhetően nagyobb eséllyel tudnak bennmaradni, illetve reintegrálódni a 45 év feletti munkavállalók a munkaerőpiacra, ezáltal nőhet egzisztenciális biztonságérzetük. A gazdaság részéről is szerencsésebb, ha a munkaképes korú lakosság adófizetőként minél tovább kiveszi a részét a társadalmi munkamegosztásból. Szabóné Molnár Anna szerint a tanulás által „a személyiség és identitástudat megőrizhető, a mentális képességek és a lelki egészség szinten tartható, megelőzhetőek a negatív időskori változások (elmagányosodás, fölöslegesség érzés, kiszolgáltatottság stb.), a szociális izoláció veszélye mérséklődik.” (Szabóné Molnár, 2009:177).

6. ábra. A 45 év feletti felnőttképzésben résztvevők száma a képzés jellege szerint 2012-ben Magyarországon (fő)



Forrás: OSAP 2013c adatai alapján saját szerkesztés

Nem vitatható, hogy megéri és szükségszerű 45 éves kor felett is tanulni, a kérdés lehet-e? Edward Lee Thorndike amerikai pszichológus 1928-ban *Adult Learning* című könyvében a tanulási képességre vonatkozóan azt a megállapítást teszi, hogy a tanulás legoptimálisabb időszaka a fiatal felnőttkorra tehető, ezt követően azonban csak lassú hanyatlás következik be, és a felnőttek tanulási készsége 50 éves korukig optimális, vagyis az ismeretek, készségek mindez ideáig jól fejleszthetőek (Thorndike, 1928).

A tanulási hajlandóságot meghatározzák a korábban megszerzett tanulási tartalmak, tapasztalatok, képességek és a korábbi tanulási folyamat eredményessége is. „A felnőttkori tanulás egymást követő szakaszai előzményként birtokolják a felnőtté válás fejlődési folyamatának tanulási tartalmait, formáit, módszereit, a kifejlesztett tanulási képességeket.” Egy tanultabb ember, nagyobb valószínűséggel fogja karbantartani tudását, mint egy alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező. Csoma szerint minél nagyobb a távolság a korábban megszerzett ismeretek és az újabb tanulási tartalmak között, annál több tanulási nehézséggel kell megküzdeni a felnőtteknek (Csoma, 2000:74).

A tanulási folyamatban a hozzáértés, a korábbi tapasztalatok, a tanulás önszabályozása, és az érzelmek mellett a motiváció is kulcsfontosságú tényező. A tanulás és a motiváció tulajdonképpen egymást feltételező fogalom. Réthy Endréné szerint a tanulási motiváció nem állandó, minőségét és erősségét a tanuló felnőtt és maga a helyzet is befolyásolja (Réthy, 2002).



Ha a Maslow piramisra gondolunk, akkor a tanulás leginkább a magasabb rendű szükségletekkel, a biztonságérzettel, a valahova tartozással, a megbecsüléssel és az önmegvalósítással van összefüggésben (Bencsik, Trunkos, 2012). Ezen szükségletek a 45 év feletti felnőttek tanulási motivációját vizsgáló kutatásomban is megjelentek: „egy szakmával több legyen a kezemben”, „többet tudjak keresni, mint a segélyem”, „lépést kell tartanom a korral” „tájékozott legyek a világban”.

Az idősebb korosztályt– Boga Bálint szerint– az alábbi motívumok készítetik tanulásra: érdeklődés, élettapasztalatok újragondolása, a szakmai ismeretek bővítése, hobbi, családi problémák, családi feladatok ellátása, társas kapcsolatok iránti igény, munkaerőpiacon való bennmaradás, új helyzetekben való eligazodás. A 45 év feletti korosztályon belül „a legtöbben úgy érzik, ők – „már kinőttek az iskolapadból”– , már képtelenek bármi újat elsajátítani. Ezért nem is keresik a tanulás lehetőségeit, és elhárítják a nekik esetleg felkínált alkalmakat.” (Maróti, 2005:48). Azon 45 év feletti, aktív korú felnőttek, akik a tanulás szükségességét felismerve mégis bekapcsolódnak a tanulási folyamatba, rendkívüli akaraterővel és szorgalommal rendelkeznek, és élesen jelen van náluk a munkaerő-piacon való bekapcsolódás, illetve bennmaradás igénye, mely meghatározza azt, hogy milyen képzésben vesznek részt (Szabóné Molnár, 2005).

A 45 év feletti felnőttek tanulási igényeit, motivációit vizsgáló empirikus kutatás

A kutatás előzményének tekinthető az ELTE PPK Andragógia Tanszékének oktatói által Dr. Sz. Molnár Anna vezetésével lefolytatott kutatás, mely az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényeit és képzési lehetőségeit vizsgálta a képzést folytató intézmények, a munkaügyi központok szemüvegén keresztül. A kutatás szerint a 45 év feletti korosztály leginkább az élethelyzetükből adódó kényszer, a munkahely elvesztésétől való félelem miatt tanul. Jobban motiváltak azok a 45 év feletti, akik a munkahelyük megtartásáért küzdenek vagy szakmai előmenetel céljából saját maguk döntenek úgy, hogy tanulnak, mint azok, akik a munkáltatójuk vagy a munkaügyi központ ajánlására kapcsolódnak be a képzésbe. A kutatási jelentésben helyet kaptak Maróti Andor, Mihály Ildikó, Csoma Gyula, Striker Sándor idősök tanulásával kapcsolatos háttér tanulmányai is (Szabóné Molnár, 2005). A kutatás másik előzménye az Echo Survey Szociológiai Kutatóintézet „A 45 év feletti és a felnőttképzés Magyarországon” címet viselő 2006-os kutatása, mely egyrészt a 45 év feletti felnőttképzési lehetőségeit, motivációt, másrészt a foglalkoztatók ezen korosztályra irányuló humánerőforrás fejlesztési terveit, ráfordításait vette górcső alá (Domonkos, 2006). Dr. habil. Pethő Lászlónak– aki a kutatás lefolytatására ösztönzött– számos publikációja jelent meg a témában, amelyek az időskori tanulást, az idősök tanulásának problémáit és megoldási lehetőségeit vizsgálják.

A kutatás célja, módszere

A kutatás célja, képet kapni a munkaerő-piaci folyamatok alakításában meghatározó szerepet játszó 45 év feletti, még aktív korú, felnőttképzésben résztvevők tanulási igényeiről, nehézségeiről, motivációjáról. Megismerni, hogy milyen szempontokat vesznek elsősorban figyelembe a képzésre jelentkezők. Tájékozódnak-e a képzést megelőzően a munkaerő-piaci igényekről? Munkaerő-piaci, illetve képzési szempontból hátrányos helyzetűnek érzik-e magukat? Milyen tanulási motivációkkal ülnek be ismét a padok közé?



A kutatás módszere nem reprezentatív mintavételen alapuló, strukturált kérdőíves lekérdezés. Egy felnőttképzést folytató intézmény– SZTÁV ZRT. szegedi kirendeltség– 45 év feletti képzésben résztvevőit vizsgáltam 2013. május-október között. A papíralapú kérdőívet a kirendeltség vezetőjének személyesen, illetve postai úton juttattam el. A kérdőívek kitöltésére a kirendeltség-vezető, illetve az oktatók közreműködésével a tanfolyam végén került sor. A 26 kérdésből álló kérdőív zárt és nyitott kérdéseket egyaránt tartalmazott. A kérdőív három nagyobb blokkból állt. Az első részében a felnőttek nemére, iskolai végzettségére, munkaerő-piaci státuszára, lakóhelyére, a lakóhelyének és képző intézményének távolságára, valamint hátrányos helyzetére kérdeztem rá. A második blokk a képzéssel kapcsolatos adatokra kérdezett rá: képzés jellege, szakmacsoport, időtartam, árkategória, finanszírozás formája. A harmadik, 14 kérdést tartalmazó kérdéscsoport a képzésben résztvevők motivációival, igényeivel, elvárásaival kapcsolatos kérdéseket tartalmazta. A kérdőívek kitöltése önkéntes, anonim módon történt. Összesen 56 feldolgozható kérdőív érkezett vissza, melynek adatait SPSS statisztikai programmal dolgoztam fel.

A kutatás legfontosabb eredményeinek bemutatása

A kutatásban résztvevő, 45 év feletti az alábbi tanfolyamok résztvevői voltak: motorfűrész-kezelő, informatika, német, elektronikus vagyonszerelő, rendszerszerelő, biztonsági őr, földmunkarakodó, energia átalakító, útépitő-karbantartó, hegesztő, targoncaemelőgép-kezelő. Mivel a tanfolyamok többsége fizikai jellegű szakmákra felkészítő munkaerő-piaci képzés volt, ezért nem meglepő, hogy a válaszadók többsége (75%-a) férfi és mindössze egynegyede nő. Az országos adatoktól eltérően a kérdőívet kitöltő 45 év feletti felnőttek többsége (35%) szakiskolai, ötöde (22%-a) általános iskolai végzettséggel, 28%-a érettségivel rendelkezik, mindössze a válaszadók 9%-ának van felsőfokú iskolai végzettsége. A képzés jellege szerint a kutatásba bevont felnőttek többsége (79%-a, 37 fő) állam által elismert, OKJ-s szakképesítést adó képzésre járt. Költségviselő aktorok szerint a kutatásban résztvevők többségének a tanulását az Állam, illetve az Európai Unió, a válaszadók ötödének pedig a munkáltatója finanszírozta. A kérdőívet kitöltők közül kevesen voltak, akik önerőből finanszírozták a tanfolyamot. Ez szintén eltér, az országos adatoktól, hiszen Magyarországon a felnőttképzés legnagyobb finanszírozói a munkáltatók, illetve az egyének és ezt követik csak a kormányzati és európai uniós források.

A kérdőívet kitöltő 45 év feletti felnőttek közel fele városban, harmada megyeszékhelyen, 23%-a községben vagy faluban lakik. Ezen korosztály képviselői jellemzően kevésbé mobilisak, fontos számukra, hogy ne kelljen sokat ingázni a lakóhely és a képző intézmény között. A válaszadók több, mint harmadának (37%-a) a lakóhelye a képző intézménnyel azonos településen van, ötödének 10-24 km távolságra. A válaszadók 18%-a, azonban 55 km-nél is többet ingázik. Az ingázást az is megnehezíti, hogy a kérdőívet kitöltők több mint kétharmada (69%) főállású alkalmazott. A válaszadók 31%-a munkaerő-piaci státuszát tekintve munkanélküli, nyugdíjas, ill. háztartásbeli. Megkérdeztük, hogy a 45 év feletti hátrányos helyzetűnek érzik-e magukat munkaerőpiaci szempontból. A válaszadók többsége (58%-a) úgy érzi, hogy hátrányos helyzetű a munkaerőpiacon. A 32 válaszadóból, 19-en azért érzik magukat hátrányos helyzetűnek, mert 45 év feletti. Néhányan úgy gondolják, azért szenvednek hátrányt a munkaerőpiacon, mert munkanélküliek, hátrányos helyzetű településen élnek, elavult szakképesítéssel rendelkeznek, megváltozott munkaképességűek, túlképzettek, illetve roma származásúak.



A kutatásban résztvevő 45 éven felüliek kétharmadának nem okoz semmilyen nehézséget a tanfolyamon való részvétel. Akiknek nehézséget okoz (27%), az életkorukat, a képzési díj befizetését, a lakóhelytől való távolságot, valamint a nem megfelelő számítógép-felhasználói ismeretet nevezték meg, a képzésben való részvételt akadályozó tényezőként. A résztvevők kétharmada szerint a tanfolyamon való részvétel hozzá fog járulni a munkahely megtartásához, illetve a munkaerő-piaci reintegrációhoz. A válaszadók 23%-a gondolja úgy, hogy nem fog hozzájárulni. Megkértük indokolják meg, miért, illetve miért nem fog hozzájárulni. 34 fő adott választ erre a nyitott kérdésre. A legtöbben azzal érveltek, hogy tényleges munkaadói igény, illetve kereslet van az általuk tanult szakmára, és szakképzettként könnyebben fognak tudni érvényesülni a munkaerőpiacon. „A képzettség mindig előnyt jelent.” Olyan is volt, aki pesszimistábban gondolkodott, és azt nyilatkozta, hogy biztosan nem fog hozzájárulni, mert „kevés a munkahely és a munkalehetőség”.

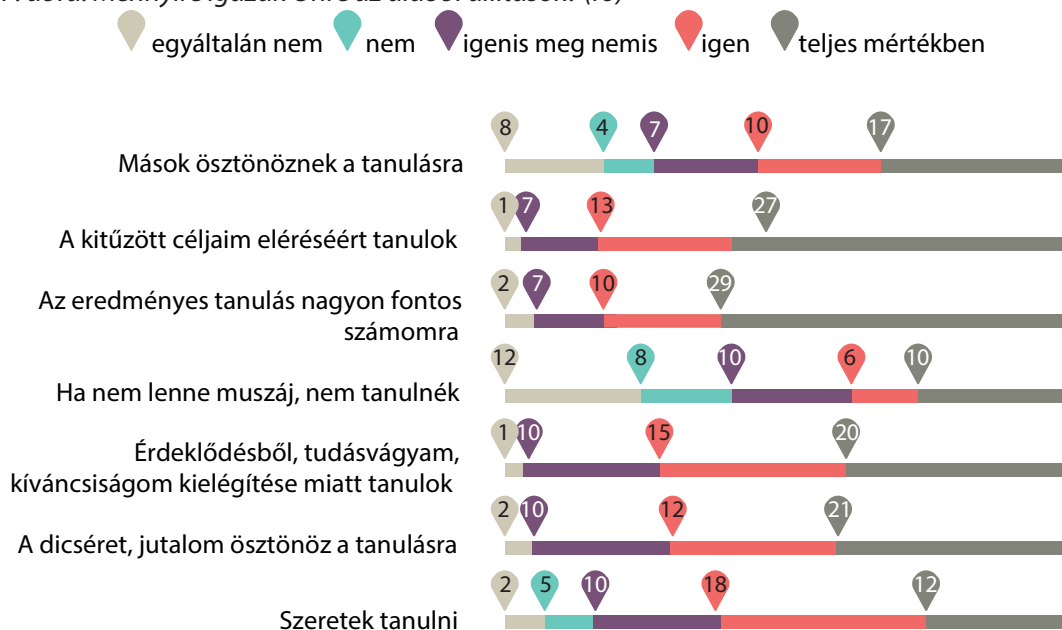
Megkértük a képzésben résztvevőket, hogy jelöljék be azt a két fő okot, amely miatt úgy döntöttek, hogy bekapcsolódnak az egész életen át tartó tanulás folyamatába. Megoszlottak a vélemények. Közel azonos arányban vannak, akik elsősorban azért tanulnak, mert a munkahelyüket szeretnék megőrizni (13%), mint azok, akik a gyakorlati (12%), illetve az elméleti ismereteiket szeretnék aktualizálni (12%). A kérdőívet kitöltők 13%-a a munkaadó ösztönzése miatt tanul elsősorban, 12%-a pedig azért, mert azt szeretné, hogy legyen egy szakma a kezében. Meglepő, hogy a 45 év feletti felnőttek közül kevesen jelölték be, hogy leginkább az adott szakma iránti érdeklődésből (2%), tudásvágyuk kielégítése céljából (4%), valamint családjuk (2%), a Munkaügyi Központ ösztönzése (6%) miatt tanulnak elsősorban. Megkértük a kutatásban részt vevő felnőtteket, hogy rangsorolják a megadott szempontokat (érdeklődés, várható elhelyezkedési lehetőség, várható kereseti lehetőség, lakóhelyhez való közelség, intézmény hírneve, ismerősök, munkáltató, Munkaügyi Központ ajánlásai, képzési idő, képzési díj, munkaerőpiac szükségletei, a képzés egyedisége) aszerint, hogy melyiket veszik leginkább figyelembe a képzésre jelentkezéskor. A válaszadók az első három helyen az elhelyezkedési lehetőségeket, a várható kereseti lehetőségeket, a lakóhelyhez való közelséget veszik figyelembe a tanfolyamra jelentkezéskor. Ezt követően a téma iránti érdeklődést, a képzési díjat, a képzési időt, illetve az ismerősök, Munkaügyi Központ ajánlásait mérlegelik. A rangsorban az utolsó három helyre az intézmény hírneve, a munkaerőpiac szükségletei és a képzés egyedisége került. Míg az elhelyezkedési lehetőségeket első helyen, addig a munkaerőpiac szükségleteit az utolsó előtti helyen veszik figyelembe a kutatásban résztvevő felnőttek. A két szempont azonban nem választható el egymástól, hiszen a munkaerőpiac szükségletei az egyén számára elérhető elhelyezkedési lehetőségekben nyilvánulnak meg. Arra a kérdésre, hogy figyelembe veszik-e a képzésre jelentkezéskor a munkaerőpiaci igényeket a 45 év feletti, 45%-a azt nyilatkozta, hogy teljes mértékben, 36%-a, hogy részben, de figyelembe veszi a munkaerőpiac szükségleteit, mindössze 7% válaszolta azt, hogy egyáltalán nem veszi figyelembe. A 45 év feletti, a legtöbben az interneten, a médiában, illetve a munkaügyi központokon keresztül tájékozódnak a munkaerőpiac igényeiről.

A kutatásban résztvevő 45 év feletti felnőttek többsége belső, intrinzik tanulási motivációval rendelkezik, a kitűzött céljai eléréséért, érdeklődésből, tudásvágya kielégítése végett tanul és fontos számára az eredményes tanulás. Szeretnek-e tanulni a 45 év feletti? Erre a kérdésre 30-an válaszolták azt, hogy szeretnek tanulni, 17-en, hogy nem jellemző rájuk. Megoszlanak a vélemények abban tekintetben, hogy akkor is tanulnának-e, ha nem lenne „muszáj”. 16-an válaszolták azt, hogy ebben az esetben nem tanulnának, 20-an azonban akkor is beülnének a felnőttképzést folytató intézmények falai közé, ha ez



nem lenne kötelező számukra. Külső motivációval rendelkeznek azok, akiket a dicséret, jutalom ösztönöz a tanulásra, ami a válaszadók 82%-ára igaz vagy teljes mértékben igaz. Kevesebben, a válaszadók 59%-a nyilatkozta azt, hogy mások (munkáltató, ismerősök, Munkaügyi Központ) is ösztönzik őket a tanulásra. Összességében, mind a külső, mind a belső tanulási motívumok megjelentek a válaszokban (7. ábra).

7. ábra. Mennyire igazak Önre az alábbi állítások? (fő)



Forrás: saját kutatás eredményei alapján

A 45 év feletti válaszadók egyetértettek abban, hogy a tanulási képességük, az együttműködési készségük és a csapatmunkára való hajlandóságuk fejlődik a leginkább a képzés során. Szintén nagy volt az összhang abban a kérdésben, hogy mely tényezők befolyásolják leginkább a képzés eredményességét. A 45 évnél idősebb tanulók a felnőtt oktatónak tulajdonítják a kulcsszerepet a tanulási folyamatban. A legtöbb válaszadó szerint az oktatók szakmai felkészültsége, valamint segítőkészsége az, ami a leginkább befolyásolja a tanfolyam eredményességét. Ez véleményük szerint fontosabb a saját maguk motivációjánál és az otthoni tanulásra fordított időnél is.

Arra a nyitott kérdésre, hogy miért tanulnak a legtöbben, azt válaszolták, hogy mert szeretnének fejlődni, igyekeznek bővíteni a tudásukat, ismereteiket. Többeket az motivált, hogy nagyobb esélyük lesz a munkaerőpiacon, mert lesz egy szakma, egy végzettséget igazoló papír a kezükben. Voltak, akik azt írták, hogy azért tanulnak, mert szeretnek tanulni és a tanulásra örömforrásként tekintenek. Valamint, „mert a tudást nem lehet elvenni, meg a jó pap is holtig tanul”.

Végül megkérdeztük a felnőtteket, hogy véleményük szerint, hogyan lehetne javítani a felnőttképzési tanfolyamok eredményességén. Több időt, több segédanyagot, kevesebb elméletet és több gyakorlatot igényelnének a válaszadók, annak érdekében, hogy eredményesebbek lehessenek a tanulási folyamatban és ezáltal a munkaerőpiacon.

Összegzés

A 45 év feletti korosztály, mind munkaerő-piaci, mind képzési szempontból hátrányos helyzetű. Ennek legfőbb oka, hogy nagyon magas ezen korosztály között azok száma, akik alacsony iskolai végzettséggel rendelkeznek, és közülük nagyon kevesen vesznek részt felnőttképzésben, elsősorban a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező 45 év feletti tanulnak. A felnőttképzésben való részvétel az életkor növekedésével folyamatosan csökken, a 45 év felettiak mindössze 28%-os arányt képviselnek a felnőttképzésben résztvevők között. A 45 év felettiak többsége szakmai továbbképző tanfolyamra jár, kevesen fejlesztik informatikai, nyelvi kompetenciáikat. A szakmai kompetenciák fejlesztésén túl szükség lenne ezen korosztály kulcskompetenciáinak fejlesztésére.

A kutatásból kiderült, hogy a felnőttképzésben tanuló 45 év feletti, még aktív korú felnőttek elsősorban a várható elhelyezkedési, illetve kereseti lehetőségeiket veszik figyelembe a tanfolyamra jelentkezéskor. A tanulás szükségét felismerve, mind külső, mind belső tanulási motivációkkal kapcsolódnak be a life long learning folyamatába. Úgy érzik, hogy a tudás, kompetenciáik fejlesztése lehet az eszköze a munkahelyük megtartásának, a munkaerőpiacra való reintegrációnak. Tanulási folyamatuk eredményességében kulcsszerepet tulajdonítanak a felnőttoktatók szakmai felkészültségének, segítőkészségének. Kutatásom további szakaszában reprezentatív mintán szeretném vizsgálni a 45 év feletti, illetve alatti felnőttek felnőttképzésben való részvételének okait, igényeit, attitűdjeit. Fontosnak tartom olyan képzési programok és felnőttképzési szolgáltatások megvalósítását, amelyek figyelembe veszik ezen célcsoport speciális igényeit, fejlesztik kulcskompetenciáikat, ösztönzik ezen korosztályt a tanulásra, megteremtve annak a lehetőségét, hogy minél több aktív évet tudjanak eltölteni a munkaerőpiacon és 80 évesen is örök fiatalnak érezhessék magukat.

Irodalom

Adler Judit; Butt László, Gyenes Edina, Timár Szabolcs (2005). *Kutatás az idősödő munkavállalók helyzetével kapcsolatban Magyarországon*. IBM Magyarország- GKleNET Internetkutató és Tanácsadó Kft., Budapest.

Arapovics Mária (2006): *“Véndiákok” - tanulni időskorban*, HUMÁN SALDO pp. 213-214.

Bencsik Andrea - Trunkos Ildikó (2012): *Életen át tartó tanulás, de tudunk és főleg akarunk-e időskorban tanulni* In: Róbert Péter: *Gazdaság és morál: tiszta társadalom, tiszta gazdaság* Kautz Gyula Emlékkonferencia <http://kgk.sze.hu/konferenciakotet2012>.

Csoma Gyula (2000): *A 45 évesnél idősebb felnőttek tanulási igényei az alkalmazható andragógiai ismeretek és a KSH adatai tükrében*. In: Sz. Molnár Anna: *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*. Nemzeti Felnőttképzési Intézet, Budapest.

Domokos T., Obádovics Cs. és mások (2006): *A 45 év felettiak és a felnőttképzés Magyarországon. Kutatási beszámoló*, Nemzeti Felnőttképzési Intézet. Echo Survey Szociológiai Kutató Intézet http://www.echosurvey.hu/_user/downloads/kutatasi_beszamolo/t-nfi.pdf.

Európai Bizottság (2010): *Európa 2020 Az intelligens, fenntartható és inkluzív növekedés stratégiája*. Bizottsági Közlemény, Brüsszel.

KSH (2013a): *2011. évi népszámlálás. Demográfiai adatok* http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz2011/nepsz_04_2011.pdf (2013. 10.13).

KSH (2013b): Gyorstájékoztató, Foglalkoztatottság, 2013 július-szeptember <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/gyor/fog/fog21309.pdf> (2013. 10.18).

Maróti Andor: *Elméleti alapok az idős emberek tanulásáról*, In: *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*, Budapest, 2005.

OSAP (2013a): *A felnőttképzésben való részvétel korcsoportok és nemek szerint 2012-ben* <https://statisztika.nive.hu/> (2013. 11.01).

OSAP (2013b): *A felnőttképzésben résztvevők iskolai végzettség szerinti megoszlása 2012-ben* <https://statisztika.nive.hu/> (2013. 11.01).

OSAP (2013c): *A felnőttképzésben résztvevők képzés jellege szerinti megoszlása 2012-ben* <https://statisztika.nive.hu/> (2013. 10.26).

Thorndike, E. L. (1928): *Adult Learning*, Macmillan, New York.

Réthy Endréné (2002): *A kognitív és motivációs önszabályozást kialakító oktatás* In: *Iskolakultúra*, 2002/2. szám.

Striker Sándor (2005): *Időskorúak képzési igényei Európában*. In: Sz. Molnár Anna: *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*. Nemzeti Felnőttképzési Intézet, Budapest. pp. 95-121.

Szabóné Molnár Anna (2009): *Tanulás idős korban*, In: Zrinszky László (szerk.) *Tanulmányok a neveléstudomány köréből: A megújuló felnőttképzés*. Budapest: Gondolat Kiadó, 2009. pp. 174-183.

Sz. Molnár A, Maróti A, Mihály I, Csoma Gy, Striker S, Sz Molnár Anna (szerk.) (2005): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*, Budapest: Nemzeti Felnőttképzési Intézet.

Széman Zsuzsa (2008.): *Ki az idős? – Az öregedés különböző szempontjai*, Esély 2008/3. pp. 3-15.

AZ IDŐSEK EGÉSZSÉGMŰVELTSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE - EGY JÓ GYAKORLAT

Szoboszlai Andrea

Kulcskifejezések: idősök tanulási folyamata, jó gyakorlat, egészségműveltség, egészséges életmód, tapasztalat

A téma prioritása

„Az aktív időskor és a generációk közti szolidaritás európai évét” követően egy évvel még mindig nagyon aktuális az az üzenet, amely a 2012-es európai év mottójában benne foglaltatik, hogy a tevékeny időskor a társadalom és a gazdaság számára erőteljes potenciált rejt magában. Az aktív életvitel fenntartása pedig elképzelhetetlen az egészség karbantartása, az életmódra való odafigyelés nélkül. Az egészség fejlesztésének kulcsfontosságú szerepét több EU-s dokumentum is hangsúlyozza.

Az „Európa 2020” című dokumentumban az Európai Unió a minőségi öregedés, az egészséges, tevékeny időskor elérésére mint a társadalmi egység, gazdasági fejlődés egyik fontos feltételére utal. Az EU-stratégia középpontjában álló három prioritás közül az intelligens növekedés megvalósulását támogató „Innovatív Unió” kiemelt kezdeményezés célja, hogy a K+F és az innovációs politika középpontjába olyan kihívásokat helyezzen, mint az éghajlatváltozás, egészségügy. Olyan célokat tűz ki továbbá, mint pl. az Európai Kutatási Térség kiteljesítése az egészségre és az öregedésre, valamint innovációs partnerségek indítása, az idősök számára független és társadalmilag aktív életet biztosító technológiák létrehozására összpontosítva (*Európai Bizottság, 2010*). Ide tartozik az új technológiák elterjedése, amelyek forradalmasítják az egészség fejlesztésének és a betegségek előrejelzésének, megelőzésének és kezelésének módját vagy az egészséget, egészségügyet érintő tájékozódást. Itt említhetők meg pl. az e-egészségügyi megoldások, amelyeket fontos, hogy a polgárok formális és nem formális tanulás útján is megismerhessenek (*Európai Bizottság, 2007*).

Az EU-stratégia egy másik prioritásának, az inkluzív növekedésnek is fontos alapját képezi az időskor egészségessé, minőségivé, tevékenyvé tétele. Az inkluzív növekedés eléréséhez a magas foglalkoztatottságon, a készségek fejlesztésébe való befektetésen, a szegénység leküzdésén és a munkaerőpiac modernizálásán, valamint képzési és szociális védelmi rendszerek működtetésén túl fontos szempont biztosítani az egészséges és aktív időskor lehetőségét, ezen keresztül pedig a társadalmi kohéziót és a termelékenységet (*Európai Bizottság, 2010*). E gondolatok párhuzamba állíthatók a „Fehér Könyv. Együtt az egészségért” című stratégiai megközelítés első stratégiai célkitűzésével, amely az egészség védelmét szorgalmazza az öregedő Európában. Az öregedés folyamán az egészség megőrzését olyan „fellépésekkel” kell támogatni, amelyek az alábbi problématerületekre irányulnak: elégtelen táplálkozás, fizikai aktivitás, dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás, környezeti veszélyek, valamint közlekedési és háztartási balesetek (*Európai Bizottság, 2007*).

Számos nemzetközi jó gyakorlat azt támasztja alá, hogy az idős korosztály képzése lehetőséget adhat az idősök esélyeinek, életminőségének és közérzetének javítására. A német és a dán jó gyakorlatok mellett kiemelt figyelmet érdemel a Nagy-Britanniában és Finnországban egyaránt az 1980-as években létrehozott Harmadik Kor Egyeteme, amely az időskorúak képzési lehetőségeit egyetemi keretek között volt hivatott biztosítani.

Az első Harmadik Kor Egyeteme 1972-ben Toulouse-ban indult el a helyi nyári egyetem idősök részére nyújtott képzésének sikerein felbátorodva, majd ennek nyomán világszerte terjedni kezdett ez a harmadik korúak számára indított képzési forma (Striker, 2005). Ezzel a szervezett keretek között folyó tanulási formával a hazai gyakorlat is büszkélkedhet. Magyarországon hagyományteremtő kezdeményezésként indult el 2012 őszétől az Eötvös Loránd Tudományegyetemen is a „Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért” tanfolyam három kar részvételével (Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Bölcsészettudományi Kar, Természettudományi Kar) Dr. Striker Sándor, az ELTE PPK Andragógia és Művelődéstudományi Tanszék vezetőjének irányításával, mely nyugdíjas hallgatóság számára kínál különféle témájú előadásokat. A kéthetente tartott ismeretterjesztő előadások között vannak olyanok, amelyek témái a biológiai, a mentális és szociális egészség kérdésköréit érintik. Ha összességében szemléljük a teljes programot, azt lehet mondani, hogy a teljes tanfolyamsorozat nagy sikert könyvelhet el a látogatók száma és az online előadások többeszes nagyságrendű nézőszáma alapján.¹ A programra való túljelentkezés pedig azt jelzi, hogy jelentős igény mutatkozik a magas színvonalú tanulási lehetőségek iránt az idősök részéről.

Elméleti áttekintés

Ma az egészség fogalma alatt a test, lélek és szociális jóllét hármasságát értjük, és nem pusztán a betegség és rokkantság hiányát. A WHO szerint az egészségünk feletti kontroll feltétele, hogy bizonyos szintű egészségműveltséggel rendelkezünk. Az egészségműveltség fogalma magában foglalja az egészségfejlesztéssel kapcsolatos tudást, valamint azokat a társadalmi-szociális és megismerő készségeket, amelyek a motiváció és képességek által lehetővé teszik az információkhoz való hozzáférést az egészségi állapot fejlesztése érdekében (WHO, 1998).

Mivel a világ folyamatos változásban van, és ez napról napra újabb kihívások elé állítja egészségünket, ezért az egészségműveltség fejlesztésére minden életkorban egyaránt szükség van. A felnőttekre fókuszálva az egészség fejlesztését elősegítő programok, képzések, tanulási formák feltételeinek megteremtését a felnőttek különböző életkori szakaszaiban tapasztalható élethelyzetek, életproblémák megoldásának szükségessége indokolja, és a felnőttek ilyen irányú igénye alapozza meg (Szoboszlai, 2013). Az idősödés vejejárójaként az egészségi állapot romlásával kell szembenézni, így az idő előrehaladtával egyre gyakrabban felmerülnek olyan szituációk, amikor az egészség védelme érdekében kell tanulnunk. (Bajusz, 2008) A mindennapi problémákkal való megküzdést, a dolgok feletti kontroll fennmaradását többek között az egészséggel, a helyes életmóddal kapcsolatos tanfolyamok is segítik. Időskorban a nyugdíjazással előfordulhat az identitás megváltozása, ami új tanulási igények megjelenéséhez vezethet. Ilyen lehet a kapcsolatok megváltozása, az öregedés testi és lelki hatásaira irányuló megismerés igénye. (Sz. Molnár, 2009) A munka világából kikerült idősök képzésbe való belépése komfortérzetük fenntartására és biztosítására irányul. Az ezt segítő képzések egy része az életmód- és életvitelbeli feltételek megismerését és elsajátítását támogatja (Pethő, 2008).

Az egészségműveltség fejlesztése szempontjából kiemelt célcsoportként kezelhetők az idős korosztályba tartozó személyek. Joachim Bauer szerint, ha a munka világából kikerülő idős személyekre vetjük figyelmünket, a kapcsolatok beszűkülése, a munkából való szerepvesztés és a betegségek között összefüggéseket lehet felfedezni. Mivel az interperszonális kapcsolatok jelentik azt a közeget, amelyben az egészségünket meg tudjuk őrizni, így ha csökken az emberi kapcsolatok mennyisége, és romlik a minőségük, megnő a betegségek kockázata (Bauer, 2011). Éppen ezért lenne fontos az idősebb korosztályt minél több társas támogatást biztosító tanulóközösségbe (pl. civil szervezeti tevékenység keretében) bevonni. Egyfelől, mint tanuló személyek, másfelől, mint tapasztalattal rendelkező, mások tanulását segítő egyének lehetnének aktív tagjai a közösségnek.



Tanulmányom alapját azon empirikus kutatás képezi, amelynek keretei között a budapesti Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. Cserepesház nevű tagintézménye által fenntartott Borostyán Nyugdíjasklubban végeztem megfigyelést. Kutatásom célja az volt, hogy betekintést engedjek az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatába a Borostyán Nyugdíjasklubban zajló, egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül, amelyet úgy mutatok be, mint jó gyakorlatot. Véleményem szerint fontos, hogy képet kapjunk arról, hogyan bővíthetik ismereteiket, fejleszthetik képességeiket, készségeiket az idősek az egészséggel kapcsolatban, miként próbálnak a tanulási folyamat során választ találni a felmerülő egészséggel kapcsolatos problémáikra, mennyire nyitottak az esetleges újító törekvések iránt a tanulást illetően egészségük érdekében. Az ilyen megfigyelések hozzájárulhatnak ahhoz, hogy mélyebb ismereteket szerezzünk az időskorúak egészséggel kapcsolatos problémáit, tanulási érdeklődését, igényeit illetően, valamint hogy feltérképezhessük, milyen fejlesztési lehetőségek rejlenek a tanulási tevékenységekben, amelyek révén elősegíthető az egészség fenntartása, fejlesztése, bizonyos esetben visszaállítása. Az idősek képzésének, tanulásának ilyen aspektusból való, természetes környezetben történő megismerése hiánypótlónak számít az idős felnőtt rétegek képzéseit vizsgáló kutatások között. A kutatás egy nagyobb kutatás részét képezi, amelynek további szakaszában az idős személyek tanulási igényeit, tapasztalatait kívánom felmérni kérdőív segítségével.

Tanulás a művelődési intézményben – a Borostyán Nyugdíjasklub bemutatása

Az állami, közszolgálati intézmények közül a művelődési házak, művelődési központok jelentős bázist képeznek a felnőttek részére szóló egészségnevelési programkínálat terén. A XXI. század fordulóján a természetgyógyászattal, sporttal (kiemelten a keleti sportokkal), új életstílus közvetítésével (pl. lakberendezés), fizikai egészségkárosodottakkal, pszichológiai témákkal foglalkozó egészségnevelési/egészségfejlesztési programok széles kínálata volt megfigyelhető a fővárosi művelődési házakban.² Mindezek ismeretterjesztő tanfolyamok, előadássorozatok, tanácsadás, önszorgító csoportmunka formájában valósultak meg (Lipp, 2000). A művelődési intézményekben ma is jelentős számú egészségműveltséget fejlesztő programmal lehet találkozni. Ezek között számos program olyan civil szervezet, szerveződés munkájához kapcsolódik, amely a művelődési házakban, központokban, közösségi házakban végzi a tevékenységét.

Egy hazai viszonylatban a 45 év feletti aktív és inaktív népesség képzési lehetőségeit vizsgáló reprezentatív kutatás a közművelődési intézmények nonformális és informális szolgáltatásai között említi azokat a köröket, klubokat és helyi értékeket őrző közösségeket, amelyek ezekben az intézményekben végzik tevékenységüket. Ezek közül kiemelhetők a téma szempontjából a nyugdíjas, kertbarát, a környezet- és természetvédelmi, egészségőrző, természetjáró klubok, körök, közösségek, amelyek az egészségműveltség fejlesztésében is számottevő szerepet tölthetnek be. A kutatás összegzésében továbbá megemlítik, hogy az időseket leginkább mozgósítani képes tanulási, művelődési formák közül a változatos és sokszínű profillal rendelkező nyugdíjasklubok első helyen sorolhatók a jó gyakorlatok közé (Sz. Molnár, 2005). Ma is azt lehet tapasztalni, hogy a nyugdíjasklubok jelentős részének éves programtervében helyet kap valamilyen, az egészség fenntartását, fejlesztését elősegítő tanulási forma, legyen szó ismeretterjesztő előadásról, életvezetési tanácsadásról, mentálhigiénés fórumról vagy akár fizikai aktivitásra ösztönző, otthon is könnyen elvégezhető mozgássort begyakoroltató senior tornafoglalkozásról.



A Borostyán Nyugdíjasklubot a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. tagintézményeként működő Cserepesház hozta létre, amely biztosítja a Klub működéséhez és programjainak megvalósításához szükséges finansziális hátteret. A Nyugdíjasklub összesen kb. 50 főt számlál tagként. A Klub tagja a Nyugdíjasok Budapesti Szövetségének (NYUBUSZ). A Klub minden hónapban olyan programkínálattal jelentkezik, amelynek részét képezi többek között filmklub, színházi előadás, múzeum- és fesztivállátogatás, különféle témájú ismeretterjesztő előadások, teadélután. A Nyugdíjasklub tagjai ezeken kívül igyekeznek bekapcsolódni az idősek részére nyújtott, szélesebb tömegeket megmozgató hazai programokba. Így rendszeres résztvevői a korábban már említett hazai Harmadik Kor Egyeteme ismeretterjesztő előadássorozatnak.

A kutatás célja, módszertana

Feltevésém szerint a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van.

Kutatásom céljaként tűztem ki, hogy betekintést lehessen nyerni az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatába a Borostyán Nyugdíjasklubban zajló egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül. A kutatás során a megfigyelés módszerét alkalmaztam, mert úgy vélem, hogy ennek keretei között lehetséges a legpontosabb, legtisztább képet alkotni az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatáról.³ A megfigyelési technika tekintetében a kódolás nélküli rögzítés használata mellett döntöttem, amely lehetőséget biztosított arra, hogy kötetlenebb formában lehessen az eseményeket megfigyelni, és amely egyúttal teret engedett a jelenségek saját nyelvi eszközökkel történő leírásának. Mindez azért bizonyult célszerűnek, mivel így lehetőség volt könnyen alkalmazkodni a viszonylag kötetlenebb, rugalmasabb formájú tanulási tevékenységhez a megfigyelés során. A tanulmányban a Nyugdíjasklub számára tartott programok közül az egyik ismeretterjesztő előadás megfigyelésének eredményeit mutatom be, amelynek témája a téli időszakra való felkészülés volt. A megfigyelés során arra szerettem volna választ kapni, hogy milyen sajátosságai vannak az idősek egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenységének, az idősek képzése során mire kell odafigyelnie az előadónak egy ilyen szituációban, hogyan épül fel az előadás, mi módon lehet elősegíteni, hogy az egészségtudatosság, egészségműveltség fejlődjön, hogyan lehet az idősek figyelmét fenntartani.

Megfigyelésemet félig strukturált interjúval egészítettem ki, amelyet az ismeretterjesztő előadást tartó szaktanácsadóval készítettem. A kérdések az alábbiak szerint csoportosíthatók: az egészség és a tanulás kapcsolata, a program struktúrája, az alkalmazott módszerek, eszközök és a módszerhez kötődő kommunikációs eszközök. Az általam megfigyelt ismeretterjesztő előadás során a nyugdíjas csoport tagjai szemmel láthatóan nem éreztek feszültséget a jelenlétem miatt, végig az előadás során felszabadultan viselkedtek. Az előadáson összesen 30 fő vett részt a Nyugdíjasklub tagjai közül, a csoport összetételét tekintve 27 nő és 3 férfi. A teremben jelen volt még továbbá az előadón és rajtam kívül a Klub vezetője is. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy az előadás megkezdése előtt a BRFK-tól (Budapesti Rendőr-főkapitányság) érkezett előadó tartott a nyugdíjasoknak egy rövid előadást a bűnmegelőzésről. Így a csoport az ismeretterjesztő előadás megkezdése előtt némi bemelegítésen esett át.



Az előadást tartó egészségfejlesztő szaktanácsadó a tanácsadói foglalkozás mellett nordic walking⁴ instruktorként is tevékenykedik, továbbá rendszeresen vezet idősek részére szervezett senior tornát. Évről évre tart előadást a Nyugdíjasklub tagjainak, így tisztában van a csoport előzetes tudásával a témát érintően, és tapasztalatokkal rendelkezik a résztvevőkkel való korábbi foglalkozásokról.

Megfigyelési eredmények

A megfigyelés eredményeit és tapasztalatait olyan szempontok mentén foglalom össze, mint az idősek egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenységének sajátosságai, az alkalmazott módszerek, eszközök és a módszerhez kötődő kommunikációs eszközök. Fontos az elején leszögezni, hogy mind a tanulási folyamat megszervezésénél, lebonyolításánál, mind a megfigyelt tanulási folyamat leírásánál abból a sajátos, tanulást megalapozó körülményből kell kiindulni, hogy itt alapvetően egy összeszokott, ámde dinamikusan szerveződő (esetenként tagokkal csökkenő, ill. új tagokkal bővülő) csoportról van szó, amelynek tagjai a csoport nyitott természetéből fakadóan eltérő szocio-kulturális meghatározottsággal rendelkezhetnek, továbbá akiket számos, a klubéleten kívüli interakció köthet össze.

Az előadás témáját (felkészülés a téli időszakra) nagy érdeklődéssel fogadták a nyugdíjasok, hiszen olyan aktuális, gyakorlatban hasznosítható, főként táplálkozással kapcsolatos tanácsokat, ötleteket, praktikákat ismerhettek meg, amelyek a mindennapokban segíthetik az egészségük hosszú távon való karbantartását.

Az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának sajátosságait tekintve az előadás során végbemenő tanulási folyamat egyik legjellegzetesebb jellemvonásaként emelhető ki a flexibilitás, és az ebből fakadó, résztvevők bevonására törekedő, interaktivitásra építő tanítási-tanulási stratégia. Az előadás menetét az idősek érdeklődése alakította, többször is előfordult, hogy az éppen ismertetett dologról az egészség témakörén belül maradván más terület felé terelődött a szó, azáltal, hogy az idős személyek rákérdeztek egy-egy őket érdeklő tárgyra, mint pl. a pozitív gondolkodás vagy a mozgásterápia. Ez jó példa arra, hogy az idősek képzésénél nem célszerű egy merev struktúrához ragaszkodni, mert az nem engedné felszínre kerülni az idősek tanulási igényeit. Az előadásnak az átlagostól kicsivel lassabb tempója igazodott az idősek figyelmi képességeihez, az új ismeretek felfogásának, papírra rögzítésének folyamatához. A megfigyelések alapján egy másik fontos jellegzetességként említhető a tanulás társas jellege. Ha az idősek között valaki lemaradt a jegyzetelés közben, a többiek kisegítették, kommentálták egymásnak az elhangzott információkat, az új ismereteket szóban együtt értelmezték, pontosították maguk számára, felhívták egymás figyelmét, ha valaki félreértelmezett valamit. Megfigyelhető volt továbbá, hogy az idősek a már meglévő tapasztalataikból kiindulva értelmezték az új ismereteket. Voltak, akik megosztották személyes tapasztalataikat, rossz és jó élményeiket, és ennek vetületében tértek ki a csoporttal az egyes életmódot alakító praktikák, gyakorlatok alkalmazhatóságára. Az egyes tapasztalatok cseréje szintén új ismeretekkel szolgált a csoporttagok számára, az előadás tartalmát leszámítva. Sokan megosztották a többiekkel, hogy az egyes élelmiszereket, készítményeket hol szerzik be, bizonyos ételeket hogyan érdemes elkészíteni, mit mire jó alkalmazni, hogy annak pozitív hatása érzékelhető legyen az életmódra és egészségre nézve. A társas tanulási tevékenység folyamatát az is előre lendítette, hogy az előadást tartó szaktanácsadó szintén elmesélte a saját életmódja, egészsége szempontjából szerepet játszó tapasztalatokat, így az idősek első kézből kaphattak információt az egyes gyakorlatok beválóságát illetően.



Az ilyen tanulási alkalmak több szempontból kedvezőek lehetnek, többek között azért is, mert adott esetben lehetőség van a negatív tapasztalatok újraértelmezésére, ismételt feldolgozására, a rossz élmények felülírására, mindezt a társas közeg által megteremtett, gazdag interakciókra épülő támogató légkörben. Fontos továbbá, hogy a tapasztalatok egymással való megosztása olyan környezetben történik, ahol egy szakember képez kontrollt az elhangzott információk felett, így elkerülhető, hogy téves információk kerüljenek rögzítésre, ami az egészség szempontjából hatványozottan lényeges. Mindezek fényében elmondható, hogy a tapasztalatoknak valóban jelentős szerepe van az ilyen, egészséget fejlesztő tanulási tevékenységek folyamatában.

Az alkalmazott módszerek, eszközök kapcsán az volt megfigyelhető, hogy az előadás, amelyet az előadó központú módszerek közé sorolunk, a tanulási folyamat során fokozatosan eltolódott a résztvevő központúság irányába. A megfigyelések összhangban vannak azzal a gondolattal, hogy a résztvevők központúság alkalmazási színterei között is meg lehet említeni az előadásokat, mivel hogy a hagyományos módszerek is meríthetnek a résztvevők központú szemlélet előnyeiből, vagyis a résztvevők által hozott tapasztalatokra, ismeretekre, motivációra is építhetők az előadások. (Maróti, 1992) A tanítás hangsúlya egyre inkább a tanulásra helyeződött át, a folyamat alakulását a résztvevők maguk is irányították. Igényeiknek, érdeklődésüknek megfelelően hozzászólásaikkal, tapasztalataik megosztásával, kérdéseikkel nem egyszer új irányt adtak az előadás folyamatának, olyan tárgykörök is szóba kerültek az egészség témakörén belül, amelyek egyébként nem képezték tárgyát az előadásnak. A tanulási folyamat lényeges elemeként volt megfigyelhető a partneri viszonyra épülő képző-résztvevő közötti kapcsolat. Kötetlen hangnemben, mintegy beszélgetéssé formálódott az előadás. A résztvevők folyamatosan reflektáltak az elhangzott ismeretekre, „Igen? Na, ezt nem tudtam.”; „Nem kell forralni, csak áztatni.” (javították ki társukat a többiek egy hozzávaló felhasználását illetően az elhangzott információknak megfelelően), önreflexiót adtak, „Én nem tudom megenni a mézet. Mivel lehet helyettesíteni?”, pontosításra törekvő kérdéseket tettek fel, pl. „Akkor az egy gyógynövényféle?”

A módszerhez tartozó fontos elem a kommunikáció, így igyekeztem megfigyelni az előadó verbális és nonverbális kommunikációs eszközeit. Az előadó részéről alapvetően a lassú közlés volt megfigyelhető, amely indokoltnak tűnt, mivel az idősek számára sok új információ elhangzott, amelyet a résztvevők közül többen le is jegyeztek. Ez a közlési forma hatékonynak bizonyult, ugyanis az új és érdekes ismeretek, az előadás hangulata elengedő volt ahhoz, hogy a figyelem ne lankadjon, így a lassabb beszédtempó nem vált monotonná a résztvevők számára. Azt is figyelembe kell venni továbbá idősebb célcsoport esetében, hogy az idősebbek között akadhatnak olyanok, akik fizikai, mentális korlátozottságuknál fogva nem tudják vég nélkül követni a gyorsabb beszédtempót, ezért lemaradhatnak több ponton az odafigyelést, jegyzetelést illetően. Mivel ezen előadás alkalmával nem alkalmaztak szemléltető eszközt, így praktikus megoldásnak tűnt, hogy az előadó kézmozdulatokkal jelezte valaminek a mértékét, pl. amikor azt mutatta, hogy az egyik összetevőként használatos zöldség levéből mennyit kell alkalmazni. A beszéd formai jellegzetességeit tekintve a kellemes tónusú hangszín, a nagyobb hangerő, a különböző információk fontosságát érzékeltető hangsúly volt jellemző. Ez lényeges eszköze lehet az idősek részére tartott előadásnak, mivel ezzel változatossá tehető a tartalom közlése, képes fenntartani a figyelmet, főleg abban az esetben, ha a beszédtempót az átlag előadásmódnál megszokottól kicsivel lassabbra vesszük. Érdekes volt megfigyelni, hogy míg az előadó tegező hangnemet használt, addig a felszólaló résztvevők hol tegező, hol magázó megszólítási formulát alkalmaztak. Elképzelhető, hogy az időseknek szokatlan



lehet a kollokvialisabb nyelvezetre a korábban megszokott, hagyományos tanulási környezetre jellemző kommunikációs megnyilvánulásokról áttérni, azt azonban fontos hozzátenni, hogy ha nincs hajlandóság a váltásra, erőltetni semmi esetre sem ajánlott, és ilyenkor más eszköz segítségével kell megtalálni a módját a bizalomteli légkör megteremtésének. Ha mégis sikerül kötetlenebb kommunikációs stílust kialakítani, az azért lehet kedvező, mert képes oldani a gátlásokat, és ez számottevő lehet azon tanulási tevékenységek során, amelyek olyan neuralgikus témát érintenek, mint az egészség.

Az előadás módszere kiegészült a magyarázat módszerével, amely általában véve is együtt jár az előadás módszerével (*Kraiciné és Csoma, 2012*). Az előadó minden új, táplálkozással kapcsolatos fogalmat magyarázattal kötött össze, és számos példát hozott arra, hogy hogyan lehet felkészülni a téli időszakra az egészség fenntartása érdekében, illetve az egyes példákhoz saját tapasztalatokat is fűzött. Az egészséges életmóddal kapcsolatos tanulási formát illetően különösen fontos, hogy minél több jó példát, gyakorlatot osszunk meg az idősekkel, hiszen valamennyien igen eltérő egészséget érintő problémákra kereshetik a választ, így mindenki a saját életmódjának megfelelő gyakorlatot alkalmazhatja. Nem utolsósorban pedig a gyakorlatok minél pontosabb felvázolása azt a célt is szolgálja, hogy az idősek otthon egyedül is végre tudják azokat hajtani, így az önirányítás képességének fejlesztése elengedhetetlen.

A szaktanácsadóval készített interjú eredményei és tanulságai

Az alábbiakban olyan szempontok szerint mutatom be a félig strukturált interjú eredményeit, mint az egészség és a tanulás kapcsolata, a program struktúrája, a módszerek és eszközök, újító elemek bevezethetősége az előadásba.

Az egészségműveltség fejlesztését elősegítő előadás megtervezésekor a szaktanácsadó figyelembe veszi, hogy milyen aktualitások köré szőhető a téma. Az előadásokat időszakosan tartja évről évről a nyugdíjasoknak, amelyek témáját az életmódot meghatározó elemek, mint pl. a táplálkozás, higiénia, testápolás alkotják. Az előadások tartalmát úgy állítja össze, hogy az korszerű ismereteket és újdonságot is tartalmazzon. Azonban az előadás megtartása során nem ragaszkodik merev struktúrához, teret enged a kérdéseknek, visszacsatolásoknak, tapasztalatok megosztásának. Így meg lehet találni azt a pontot, ahol az érdeklődésük maximalizálódhat, és ezáltal könnyebb motiválni őket. Az általam is bemutatott előadás során a résztvevői igényeknek megfelelő, tárgykörtől való eltérés okán nem maradt idő az eredetileg betervezett higiéniai ismeretek közlésére, az előadó szerint viszont ez nem okozott problémát, mivel fontosabb volt, hogy a figyelmet fent lehessen tartani, és az idősek választ kapjanak a kérdéseikre. Továbbá hisz a csoport húzóerejében, azaz abban, hogy ha valaki kérdez és azonnal választ kap, illetve hozzászólhat, visszajelzést adhat az elhangzottakról, akkor az a másikban is képes felkelteni az érdeklődést, és felbátorítja a csoport többi tagjait is arra, hogy reflektáljanak, így a csoport képes formálni az egyént. Ezáltal megnő az esélye, hogy az elhangzott egészséggel kapcsolatos jó minták az együttes feldolgozás hatására értő fülekre találjanak. A szaktanácsadó tapasztalatai szerint a nyugdíjasok fogékonyak az új ismeretek befogadására, és ha a Klub tagjai közül valaki elmegy az előadásra, akkor az jelzi, hogy megvan bennük a hajlandóság a változásra. Ennélfogva az előadások során a szemléletformálást tartja fontosnak, illetve azt, hogy az agyuk folyamatosan tornáztatva legyen, ami ebben a korban nagyon fontos a kognitív képességek szinten tartása miatt. A szaktanácsadó szerint a tapasztalatok meghatározó szerepet játszanak az ilyenfajta tanulási tevékenységben, mivel az idősek pragmatikus gondolkodásúak, az



életükben megtapasztalt, felmerülő problémákra szeretnének választ kapni, a civilizációs betegségek enyhítésére keresnek megoldást, és az életmódjukon, életminőségükön igyekeznek javítani. Ez összeegyeztethető Lucian *Turos* azon gondolatával, amelyet Feketéné Szakos Éva is kiemel a felnőttek tanulását konstruktivista felfogásban megközelítő munkájában, hogy a felnőtt azokra a hatásokra és módszerekre reagál, amelyek megfelelnek értékrendszerének, élettapasztalatainak és törekvéseinek (idézi Feketéné Szakos, 2002). [Megj.: A szerző által fentebb ugyancsak említett, de mélységében nem elemzett Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért program ugyanakkor azt is bizonyította, hogy a nyugdíjas felnőtt tanulók más értékek, más hatások és más törekvések iránt is nyitottak. A Szerk.] A szaktanácsadó a tapasztalatokat továbbá a tanulás eredményességét jelző egyik lényeges faktornak tartja, hiszen többször előfordul, hogy valaki beszámol azon tapasztalatairól, hogy kipróbálta az ismertetett recepteket, gyakorlatokat, és ezek hatására változást figyelt meg az egészségében, jobb a közérzete, élénkebbnek érzi magát. Arra, hogy ő is megossza a tapasztalatait, szerinte azért van szükség, mert az idősek számára is lényeges a példamutatás, azaz hogy jó mintával ismerkedhessenek meg. Ezek a megállapítások szintén azon hipotézisemet támasztják alá, miszerint a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van.

A módszertani eszközöket tekintve az előadásokra szemléltetőeszközként szokott bevinni az egészséges étrendhez szükséges, a hagyományos táplálkozási szokásokhoz mérten újnak számító fűszernövényeket, hozzávalókat, amelyeket a résztvevők megtekinthetnek, megkóstolhatnak. Eza megoldás tetszik az időseknek, azonban nem minden újító eszközzel szemben ilyen befogadóak, pl. először nem fogadták szimpátiával a szaktanácsadó által az előadásra bevitt mécseset, amellyel az előadásnak szeretett volna hangulatot kölcsönözni, a későbbiekben viszont fokozatosan hozzászórtak ehhez, és már nem okozott számukra problémát. Meglehet, hogy az idősek a mécsesről a gyászra, elmúlásra asszociáltak eleinte, és ebben az esetben a későbbi elfogadó attitűd annak jele lehet, hogy ezeket a rögzült képzettársításokat fel lehet lazítani. Az előadó az előadásokat alkalmanként olyan gyakorlatokkal is kombinálja, mint pl. légzésgyakorlatok, de ezek korábban nem váltottak ki mindig nagy sikert az idősek körében, főleg, ha a gyakorlatokhoz fel is kellett állni. Ez utóbbi esethez az is hozzátartozik, hogy nyáron egy emeleten lévő teremben történt a gyakorlat, ahol meleg volt. Ezek a példák arra világítanak rá, hogy egy-egy újabb elem tanulási folyamatba való bevezetésének hatékony módja a fokozatosság, illetve, hogy az újnak számító elemek bevezetése optimális környezeti feltételek megteremtését igényli. Továbbá ez egy új szempontot is felvet a téma vizsgálatára nézve, mégpedig azt, hogy vajon milyen újításokkal lehet még találkozni a különféle egészségműveltséget alakító, fejlesztő tanulási formák során, illetve, hogy ezek milyen feltételek, körülmények megteremtését teszik szükségessé a tanulási környezetben.

Összegzés

A tanulmányban az idősek egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatát a zuglói Cserepesház által fenntartott Borostyán Nyugdíjasklubban zajló, egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül mutattam be. A Nyugdíjasklub számára tartott programok közül az egyik egészségműveltséget fejlesztő ismeretterjesztő előadás megfigyelésének eredményeit és tapasztalatait foglaltam össze, kiegészítve az előadást tartó szaktanácsadóval készített félig strukturált interjú eredményeivel.



Feltevésém az volt, hogy a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során időskorban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van. Mind a megfigyelés, mind az interjú eredményei alapján a feltevés igaznak bizonyult. Az előadás alkalmával megfigyelhető volt, hogy az idősek személyes tapasztalataikat, rossz és jó élményeiket osztották meg, így ennek figyelembevételével történt az egyes egészséges életmódot segítő gyakorlatok, tanácsok, ötletek megbeszélése. A résztvevők tapasztalatai maguk is új és értékes ismerettel szolgáltak a csoport számára. Az előadást tartó szaktanácsadó szintén beszámolt az életmódja szempontjából fontos tapasztalatairól a nyugdíjasoknak. Az ilyen tanulási folyamatok során lehetőség nyílhat a negatív tapasztalatok, élmények újbóli feldolgozására, újraértelmezésére társas közegben. A szaktanácsadó véleménye szerint az egészséggel kapcsolatos élettapasztalatok megosztásának lényeges szerepe van az ilyen tanulási folyamatban, ugyanis az idősek az életükben megtapasztalt, felmerülő problémákra keresik a megoldást, a civilizációs betegségekből fakadó nehézségeiket próbálják enyhíteni, az életmódjukat, életminőségüket szeretnék javítani, így ezek a tapasztalatok a tanulás kiindulási alapját képezik. Úgy véli, a tapasztalatokat a tanulási eredményesség egyik faktoraként is lehet értelmezni, ha azt nézzük, hogy egy-egy újabb alkalommal arról számolnak be a résztvevők, hogy kipróbálták a megismert praktikákat, gyakorlatokat, és azok pozitív változást eredményeztek az életmódjukban, egészségükben. Fontosnak érzi, hogy a saját tapasztalatait megossza a résztvevőkkel, mert az idősek is igénylik a példamutatást az új gyakorlatok alkalmazhatóságával kapcsolatban, továbbá ez megerősítő hatással bír az előadó hitelességére nézve.

A kutatás során újabb vizsgálati szempontként vetődött fel, hogy vajon milyen újításokkal lehet találkozni a különféle egészségműveltséget alakító, fejlesztő tanulási formák során, illetve, hogy ezek milyen feltételek, körülmények megteremtését teszik szükségessé. A kutatás következő lépéseként így érdemes lenne az idősek tanulási igényein, tapasztalatain túl az egyes andragógiai innovációkat is megvizsgálni.

Jegyztek

¹A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért program ismertetése jelen számunk Közlemények rovatában olvasható.

²Jelen tanulmányban nem célunk kitérni a téma szempontjából a természetgyógyászat tudományos vitáira. Ehhez lásd: Kutrovácz Gábor, Láng Benedek, Zemplén Gábor (2009): *A tudomány határai*. Typotex Kiadó, h. n.

³A módszert a pedagógiai kutatás régóta alkalmazza. A pedagógiai valóság, a pedagógiai folyamatok közvetlen észlelésén alapul. A kutató első kézből értesül az eseményekről, ezáltal a pedagógiai folyamatról, folyamatváltozókról torzítatlan információt lehet gyűjteni (Falus, 1996). Mindezt azzal lehetne kiegészíteni, hogy a módszer az andragógiai folyamatok leírására is alkalmasnak bizonyulhat.

⁴Magyarul északi gyaloglásnak is nevezik. Lényegében egy pár gyaloglóbot és egy sajátos gyaloglótechnika segítségével végezhető mozgásforma, amely többek között fejleszti a mozgáskoordinációt.



Irodalom

- Bajusz Klára (2008): *Az idős kori tanulás*. In: *Új Pedagógiai Szemle*. 58. évfolyam, 3. szám, 69-73.
- Bauer, Joachim (2011): *A testünk nem felejt*. Ursus Libris, Budapest.
- Európai Bizottság (2007): *Fehér Könyv. Együtt az egészségért: Stratégiai megközelítés az EU számára 2008-2013*. Európai Bizottság, Brüsszel.
- Európai Bizottság (2010): *Európa 2020. Az intelligens, fenntartható és inkluzív növekedés stratégiája*. Európai Bizottság, Brüsszel.
- Falus Iván (szerk.) (1996): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Keraban Könyvkiadó, Budapest.
- Feketéné Szakos Éva (2002): *A felnőttek tanulása és oktatása – új felfogásban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Kraiciné Szokoly Mária, Csoma Gyula (2012): *Bevezetés az andragógia elméletébe és módszertanába*. k. n., Budapest.
- Kutrovácz Gábor, Láng Benedek, Zemplén Gábor (2009): *A tudomány határai*. Typotex Kiadó, h. n.
- Lipp Márta (2000): *Kulturális segítőmunka*. In: *Szín* 5. évfolyam, 2. szám.
- Maróti Andor (1992): *Résztevő-központúság a felnőttek tanulásában*. In: Maróti Andor: *A fordulat esélye a felnőttek tanulásában és művelődésében*. TIT Szövetségi Iroda, Budapest. 28–61.
- Pethő László (2008): *A komfortérzet megtartása – az idős korúak tanulásának problémái és megoldási lehetőségei*. In: Bábosik István, Koncz István (szerk.): *A szociális életképesség megalapozása az iskolában*. Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület, Budapest, 255-265.
- Striker Sándor (2005): *Idős korúak képzési igényei Európában*. In: Sz. Molnár Anna (szerk.): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei*. (Felnőttképzési Kutatási Füzetek sorozat) NFI, Budapest, 95-126.
- Sz. Molnár Anna (2005): *Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. Kutatási zárótanulmány*. (Felnőttképzési Kutatási Füzetek sorozat) NFI, Budapest.
- Sz. Molnár Anna (2009): *Tanulás idős korban*. In: Zrinszky László (szerk.) *Tanulmányok a neveléstudomány köréből: A megújuló felnőttképzés*. Gondolat Kiadó, Budapest. 174-183.
- Szoboszlai Andrea (2013): *Az egészséggel kapcsolatos felnőttkori tanulás egyéni életutak tükrében*. In: *Felnőttképzési Szemle*. 7. évf. 1. szám, 46-59.
- World Health Organization (1998): *Health Promotion Glossary*. WHO, Geneva.

AZ IDŐSKORI MEMÓRIA ÉS INFORMATIKA TANULÁSA – KITEKINTÉS

Szarvas Anita

Kulcskifejezések: Educational Gerontology, időskori memória, kognitív képességek, idősök informatika oktatása, a számítógép használat pozitív hozadécai

Napjainkra jelentős mértékben megváltozott a társadalom szerkezete: kitolódott az emberi életkor szélső határa, megnőtt az átlagéletkor, s ezzel összefüggésben az idős emberek száma is, így a felnőttkori tanulás mára már az eddig megszokottnál idősebb generációkat is érinti. Ebben a megváltozott helyzetben előtérbe kerül az idősokkal való foglalkozás, mind családi, mind szakmai, mind gazdasági szinten, s a generációk közötti kapcsolatok is felértékelődnek, új feladatok és kihívások elé állítva nemcsak a szakembereket, de az egész társadalmat.

Az Egyesült Államokban 1976-óta jelenik meg az *Educational Gerontology*, az az idősök képzésével foglalkozó nagy múltú, nemzetközi folyóirat, mely Magyarországon eddig még sajnos nem kapott komolyabb szakmai figyelmet. Cikkeinek elemzésén keresztül megismerhetjük, hogy az elmúlt harminchét év során milyen főbb gerontológiai témájú tanulmányok születtek világszerte.

A folyóirat alapvetően gyakorlatorientált, hiszen többnyire, empirikus kutatások eredményeiről számol be, de számos áttekintő jellegű, korábbi munkák összefoglalását elemző írás is megjelenik benne. A cikkek többsége amerikai és európai szerzőktől származik, emellett jelentős hányaduk kanadai, ausztrál, illetve ázsiai vonatkozású.

Érdemes egy rövid kitekintést tenni az *Educational Gerontology* szerkesztő bizottságának tagjaira, hiszen olyan elismert szakemberek találhatók közöttük, mint Dr. Nieli Langer szociológus, gerontológus, a lap főszerkesztője, aki egyben az *Aging Education* és az *Elder Practice* című könyvek szerkesztője is. Emellett számos gerontológiai témájú cikke és publikációja ismert. Jelenleg a The College of New Rochelle – Graduate School of Gerontology, New York oktatója.

A könyvszemle szerkesztője Mary Alice Wolf professor emerita, számos könyv és tanulmány szerzője. Jelenleg a Saint Joseph College – Gerontology Department, Connecticut tanára. Az intézményben már több mint 30 éve működik posztgraduális gerontológiai program, melyet a folyamatosan változó körülményeknek és igényeknek megfelelően rendszeresen felülvizsgál-nak, aktualizálnak.

A lap alapító szerkesztője D. Barry Lumsden professzor. A felsőoktatásban töltött 36 éves pályafutása alatt többek között a Center for Higher Education igazgatója, majd a Nemzeti Akadémián az időskori tanulással és az idősök oktatásával foglalkozó csoport vezetője volt. Kutatásai elsősorban a keresztény felsőoktatáshoz, a felnőtt tanulók fejlesztéséhez és a tanítási hatékonyság növeléséhez kapcsolódtak. Három rangos folyóirat alapítója: *Community College Journal of Research and Practice*, *Educational Gerontology* és *Christian Higher Education*. Tanított a Baylor Egyetemen, a Harding Egyetemen és az Arkansas Little Rock Egyetemen. Emellett a University of Alabama és a Texas A & M tudományos munkatársa volt.

Az Educational Gerontology által vizsgált idősképzési témákat 14 főbb kategóriába lehet sorolni:

1. Az öregség orvosbiológiai jelei
2. Időskori memória, a kognitív képességek vizsgálata, mentálisan retardált idősök képzése
3. Idősök egészségre nevelése, képzése
4. Felkészülés az időskorra, oktatás a halálról
5. Idősök szociális ellátása
6. Gerontológiai és geriátriai képzések
7. Idősök oktatásának, képzésének módszerei
8. Idősök olvasási szokásai, kompetenciái
9. Idős nők, vidéki idősök és alacsony iskolai végzettségű idősök képzése
10. Felsőoktatásban tanuló idősök
11. Idősök és az informatika kapcsolata – módszerek, tapasztalatok, vélemények
12. Idősök és a művészetek kapcsolata, idősök művészeti képzése
13. Nagyszülők képzése, gyerekek, fiatalok idősökkel kapcsolatos attitűdjei
14. Időskori önkéntesség

Az *Educational Gerontology* által preferált idősképzési témák közül sok, szinte valamennyi napjainkig megjelent számban folyamatosan fellelhető. Ezek közé tartoznak a különböző idősképzési módszerek, illetve képzésfajták; az időskori memória és a kognitív képességek alakulásáról írt tanulmányok, vagy az idősök művészeti képzése. Érdemes áttekinteni azt is, hogy egyes új kérdéskörök mikortól jelentek meg a folyóirat cikkei között.

1978-tól kezdődően találkozhatunk az idősök és a felsőoktatás kapcsolatával, 1979-től pedig az idősök olvasási szokásaival és kompetenciáival foglalkozó írásokkal. Az 1980-as évek elejétől kerültek a lapba más, az Egyesült Államokon kívüli országokból származó tanulmányok, illetve új témaként az alacsony iskolai végzettségű, vidéki idősök képzésének, valamint az öregkorra való felkészülés lehetőségének a vizsgálata. Az 1990-es évektől kezdődően jelent meg a számítógép fogalma az idősök képzésében, de csak 1997-től találunk nagyobb számban az idősök és az informatika kapcsolatával foglalkozó írásokat. Azonban közel tíz év kellett ahhoz, hogy a számítógép-használat az idősök körében, s oktatásában is elterjedjen, és az ezzel kapcsolatos tapasztalatokat, módszereket feldolgozó tanulmányok születhessenek. A '90-es évek kiemelt témái közé tartozott még az idősök szociális ellátásával kapcsolatos változások előtérbe kerülése. Az idősök számának nagyarányú növekedése miatt nyilvánvalóvá vált, hogy az ellátásukhoz szükséges gondozási költségek is számottevően emelkedni fognak, ami a világ minden táján jelentősen megterheli az egészségügyi és támogatási rendszert. Ugyanakkor az idősök gondozásának jellege is változott, előtérbe került az idősök potenciális önszolgáltató képességének a fejlesztése. Ezt támasztja alá az is, hogy 2000 után jelentős mértékben megnőtt az idősök egészségre nevelésével és az öregkorra való felkészülés lehetőségeivel foglalkozó cikkek száma.

2005 után egyre nagyobb számban fordultak elő a generációs kapcsolatokkal, valamint a nagyszülők speciális képzésével foglalkozó tanulmányok, illetve új témaként jelent meg az időskori önkéntesség fogalma. A 2012-es év kiemelt témái közé tartozott az idősök és az informatika kapcsolata, valamint az időskori memória és kognitív képességek változásának tanulmányozása, s ez a tendencia 2013-ban is folytatódott.

Időskori memória, a kognitív képességek vizsgálata

Társadalmunkban az öregedésről, az idősekről alkotott kép tele van előítéletekkel, s olyan nézetekkel, melyek szerint mindez az egyénre és a társadalomra nézve is egy káros állapot. Ezen nézetek többsége az időskori szellemi hanyatláshoz kapcsolódik, s hogy ebből adódóan nem tudnak hasznára lenni a társadalomnak. Fontos ezeknek a nézeteknek a tisztázása, elsősorban azért, hogy öregkorban is produktív és boldog életet lehessen élni. Tény azonban, hogy a memóriaproblémák valóban nagyon gyakoriak az idős emberek körében. Közel 40%-uknak vannak kisebb memóriaproblémáik, több mint 15%-uknak pedig gyakran jelent nehézséget, hogy visszaemlékezzenek bizonyos emberekre, vagy eseményekre akár csak az elmúlt néhány év vonatkozásában is (*Ponds és Jolles, 1996*). Éppen ezért a kognitív változások kiemelt hangsúlyt kapnak az időskor orvosbiológiai jelei között, rengeteg egészségügyi témájú tanulmány foglalkozik velük.

A kognitív működést vizsgáló kutatások során általában az időskorral járó képességbeli csökkenéseket vizsgálják. Azonban ez a fajta hanyatlás nem vitathatatlan bizonyíték arra, hogy vele arányosan az idősök tanulási hatékonysága is szükségszerűen csökken. Az olyan kognitív tényezők, mint például a hosszú távú memória működési zavarai, vagy felidézési problémák hozzájárulhatnak az időskori teljesítményromlásokhoz. Ugyanakkor számos nem kognitív tényező, mint például a szenzoros deficitek, a pszichomotoros lassulás, a rossz fizikai és mentális egészség, és a nem megfelelő vagy esetleg túlerőltetett ösztönzés is mérséklék az optimális időskori teljesítményt. A tanulási hatékonyság ennél a korosztálynál is javítható különböző képzési technikákkal, melyeknek célja, hogy kompenzálják a kognitív és nem kognitív csökkenésből adódó problémákat (*Gounard és Hulicka, 1977*).

Robertson-Tchabo, Carol P. Hausman és David Arenberg 1976-os publikációjukban két kutatás eredményeiről számolnak be, melyeket 60 év fölötti férfiak és nők körében végeztek a szabad felidézéses módszer vizsgálatára alkalmazott *mnemonikus módszerrel*. Az eljárás során a tanulónak egy képzeletbeli utat kellett bejárniuk a saját lakásukban 16 előre meghatározott pont érintésével. Ezt követően meg kellett tanulniuk egy szólistát, majd újra bejárni a már említett útvonalat úgy, hogy gondolatban minden egyes megállóhelyhez hozzárendeltek egy-egy adott szót a listáról. A kutatók azért választották ezt a módszert, mert ismerős helyek felidézésén alapul, így ezek az attribútumok könnyen visszakereshetőek a memóriában anélkül, hogy az idősök bármilyen információs túlterhelésnek lennének kitéve. A vizsgálatokban kísérleti és kontroll csoportok is részt vettek, akikkel előzetes és utólagos tudásfelmérést is készítettek. A kísérleti csoportok minden esetben jobban teljesítettek, mint a kontroll csoport, ugyanakkor az egyes kísérleti csoportok között nem mutatkoztak teljesítménybeli eltérések, ami a módszer helytállóságát igazolja. A klasszikus emlékezet erősítéssel, illetve a mnemonikus tanulási folyamattal kapcsolatos kutatások a későbbiekben is folytatódtak. *Campos, Camino és Pérez-Fabello* 2011-ben végzett kutatásában a résztvevőknek egy listányi valós és absztrakt szót kellett megtanulniuk vagy a folyamatos ismétlés módszerével, vagy pedig a kulcsszavakon alapuló mnemonikus módszer segítségével. Utóbbi alkalmazása ez esetben is hatékonyabbnak bizonyult.

Az időskori memória vizsgálatával kapcsolatos irodalmak nagy része a verbális információ tárolásával foglalkozik. Érdekes azonban figyelembe venni az időskori memória nonverbális, elsősorban képi információk tárolásához való viszonyát is. Egy 1992-es kutatás során, melyet 20,7 év átlagéletkorú fiatalok és 68,3 átlagéletkorú idősök körében végeztek, a felnőttkori memória működését vizsgálták szavakat, képeket, illetve a kettő kombinációját tartalmazó feladatok kapcsán.

Az eredmények azt mutatták, hogy a fiatalok rövid távú emlékezete szignifikánsan jobban működik az idősekénél, viszont mind a fiatalok, mind az idősek a képi információkat fogadják be jobban a verbálissal szemben (*Maisto és Queen, 1992*).

A vizuális és térbeli látás, ill. memória, a reakcióidő, az alkotott benyomások, a különböző végrehajtó funkciók, valamint munkamemória fejlesztését szolgálta az a számítógépes kurzus is, melyet 34 fő, 53- 75 év közötti idős körében tartottak. A résztvevőket a tréninget megelőzően, a képzés alatt és azt követően még három hétig nyomon követték a neuropszichológiai eredmények mérésére. Elsősorban a reakcióidő jelentős mértékű javulását tapasztalták, viszont a többi kognitív képességben nem következett be számottevő változás. Ennek ellenére összességében elmondható, hogy a számítógépes tréningekkel az idősek javíthatják kognitív képességeiket, azonban a módszer hosszú távú hatékonyságának megismeréséhez még további kutatásokra van szükség (*Simpson, Camfield, Pipingas Macpherson és Stough, 2012*). A kognitív képességek romlása a mentális, fizikális problémákon túl, az egyéni életminőségre érzelmi, lelki, szociális és anyagi szinten is jelentős hatással van. Ezért az emberek többsége bízik abban, hogy időskorára is megmarad a szellemi frissessége, tanulás iránti képessége (*Freudeman, West és Viverito, 2006. 85. o.*).

Egyre több kutatás foglalkozik a felnőttoktatásban való részvétel pozitív hatásainak vizsgálatával. Az időskori tanulásnak számos, nem gazdasági jellegű hozadéka is van, mint például önbizalom, társadalmi részvétel, állampolgárként valló részvétel, az egészség megtartása, boldogság és jó közérzet. *Jenkins 2012-es tanulmánya* a tanulás depressziós idősekre gyakorolt hatásait vizsgálja. A depresszió egy nagyon gyakori mentális betegség. Becslések szerint csak Európában évente mintegy 118 milliárd eurót költenek az ilyen problémával küzdő emberek kezelésére, az Egyesült Államokban pedig közel 170 milliárdot. Ez a betegség szinte valamennyi korosztályt érinti. Regressziós analízissel kimutatták, hogy a tanulás csökkenti az időskori depresszió kialakulását.

Az idősek pszichológiai jóléte nagymértékben függ attól a személyiségmintától is, melyet életük során alakítottak ki. Ezen minták megfigyelhetők a pszichomotoros, a kognitív és affektív tevékenységek során. Minél jobban összefüggnek a lélektani funkciók a pszichomotoros tevékenységekkel, annál jobban csökkennek majd időskorban; illetve fordítva: ha a lélektani funkciók nagyobb mértékben a kognitív, vagy affektív élményektől függenek, kevésbé valószínű, hogy az öregedés folyamata hatással lesz rájuk. Az időskorral járó biológiai és szociológiai változások nagymértékben befolyásolják az idősek pszichológiai jólétét és önállóságát is. Ezért az időseknek szóló tanácsadás során különösen oda kell figyelni a pszichológiai jólét fenntartására. Fontos meggyőzni őket arról, hogy képesek irányítani a saját életüket, sorsukat, hogy minél több pozitív életeseményben vegyenek részt, minimálisra csökkentve a negatívakat. Ehhez pszichoedukációs megközelítésű tanácsadás szükséges, melynél a legmeghatározóbb a páciens motiváltsága és a tanácsadó kreativitása (*Housley, 1992*).

Az időskori személyiségváltozás kognitív megközelítése az egyéni helyzet értékelésének a fontosságát hangsúlyozza, illetve, hogy az adott személyiség, viselkedés pozitívan változott-e az idős múlásával. Számos vizsgálat támasztja alá az idősek önállóságát és kontrollképességét. Ezek mind olyan tulajdonságok, melyekkel ellensúlyozhatók az időskorral járó bizonyos veszteségek. Az egyén a saját képességeiben bekövetkező változásokat tudja kontrollálni. A kognitív változások ellensúlyozásaként a tanulásba fektetett erőfeszítés, bizonyíték az alkalmazkodóképességre, nagyobb fokú önállósághoz vezet, növeli az egyén megküzdésre való képességét. *Hayslip és Cooper 2012-es longitudinális vizsgálatában*, melyet 108, 71 év átlag életkorú idős résztvevő körében

végeztek, szerették volna megbecsülni, hogy az utóbbi három évben milyen mértékben változott a fluid és a kristályos intelligenciájuk. A kristályos intelligenciát változatlanok ítélték meg, azonban a fluid intelligencia kis mértékben csökkent. Azon képességekben nem következett be hanyatlás, ahol a résztvevők konkrét lépéseket tettek a fenntartásukra. A fluid és kristályos intelligenciában bekövetkező változások egyénenként eltérőek voltak. Ennek okai az egyének mindennapi egészségmegőrzéshez való eltérő hozzáállása, a kognitív változásokból adódó problémákhoz való alkalmazkodás képessége és a szorongás voltak. Fontos azoknak a tényezőknek az azonosítása, hogy az idős emberek miként látják önmagukat, képesek-e a saját hatékonyságuk érdekében önkontrollra, vagy egyáltalán nem hisznek abban, hogy időskorban is kompetensek maradhatnak.

Idősek és az informatika kapcsolata – módszerek, tapasztalatok, vélemények

Az *Educational Gerontology* másik állandó témája az időskori memória és a kognitív képességek változásának tanulmányozása mellett, az idősek és az informatika kapcsolatának vizsgálata. Az információs technológia rendkívül gyorsan az emberek életének részévé vált, különösen a fejlett országokban. A számítógépes technológia része a munkának, az iparnak, a közlekedésnek, az egészségnek és a szórakozásnak is, kiterjed a mindennapi élet szinte valamennyi területére. Ebből adódóan, ha az idősek is szeretnék megfelelni az információs társadalom követelményeinek, legalább alap szinten szükséges elsajátítaniuk felhasználói ismereteket.

Az informatikaoktatás a személyi számítógépek elterjedésével került be az oktatásba. Az *Educational Gerontology*-ban az 1990-es évek elejétől jelentek meg az idősek informatika oktatásával foglalkozó cikkek, s megfigyelhető, hogy az elmúlt több mint 20 év során milyen témabeli változásokon mentek keresztül. Az 1990-es évek első felében azt jósolták, hogy a számítógépes technológia tíz éven belül várhatóan minden háztartásban megtalálható lesz majd. Azonban a számítógép-használat elsajátítása kimondottan megterhelő lehet azok számára, akik még nem használtak ilyen jellegű eszközöket életük során. Már akkor világossá vált, hogy az idősek számának folyamatos növekedése várható, közülük pedig sokaknak szüksége lehet számítógépes ismeretekre akár rekreációs célból, akár a munkájukhoz kapcsolódóan. Sajnos azonban az idősek számítógépes oktatása során a '90-es években még kevésbé vették figyelembe korukból adódó speciális igényeiket. *Morris* 1994-es tanulmányában egy 60 év felettieknek szervezett informatika képzés eredményeiről számol be. Rendkívül pozitív változásokat tapasztaltak: a résztvevők jobban megismerték a számítógépes terminológiát, kevésbé érezték kirekesztettnek magukat hiányos ismereteik miatt a technológiai társadalomból, már nem nyugtalanította őket a számítógép-használat, természetessé váltak olyan kiegészítő folyamatok, mint például a nyomtatás. A résztvevők a tanfolyam során naplót vezettek, amely feltárta lelkesedésüket és azon szándékukat, hogy a későbbiekben is szívesen folytatnának ilyen jellegű tanulmányokat. Ellentétben a széles körben elterjedt sztereotípiákkal, sok idős pozitívan viszonyul a számítástechnikához és úgy hiszi, hogy a jövőben hasznára lehetnek az ilyen irányú alapismeretek.

Egy 1996-os vizsgálat eredményei szerint az amerikai idősek elsősorban szórakozásra, mindennapi funkciók javítására, tanulásra, különböző kreatív tevékenységekre, sőt üzleti munkára is használják a számítógépet. A képzések képessé teszik az időseket produktivitásuk növelésére, új készségek elsajátítására, fokozzák az önbecsülésüket, és bővítik a rövid távú memóriát. Az internethasználat, e-mail-ek küldése és a különböző online szolgáltatások elősegítik az idősek szocializációját, egyben ösztönzik a tapasztalatcserét és az információátadást.

A fogyatékkal élőknek és a beteg idősöknek lehetőségük van olyan technológia használatára, amely felismeri és alkalmazkodik sajátos igényeikhez. Ezáltal az idősök önálló számítógép-használókká válhatnak (*Lawhon és Ennis, 1996*).

Egy 2000-ben készült tanulmány arra vállalkozott, hogy összegyűjtse, az idősök mennyiben és mire tudják használni az információs technológiát. Eredményeik alapján az idősök általában azért kezdenek el számítógépet használni, mert a számítógép fogalma számukra összekapcsolódik a modern korrallal, s közben rájönnek arra is, hogy mennyi mindenre tudják használni az információs technológiát. Ebből adódóan az idősök többségének pozitív véleménye van a számítógép-használatról. Attitűdjeiket alapvetően meghatározza a személyes hasznosság kérdése, illetve hogy rendelkeznek-e saját hozzáféréssel. Ennek alapján elmondható, hogy az idősök számítógép-használata ciklikus és arra szolgál, hogy haladni tudjanak a korrallal (*White és Weatherall, 2000*). Felmerülnek azonban egyéb pozitív hozadékok is. Akiknek lehetőségük van bekapcsolódni számítógépes képzésbe, megtanulni az internethasználatot, az e-mail küldés lehetőségét stb., sokkal kevésbé érzik magukat magányosnak, mint előtte. Egy 2002-es kutatás során negatív lineáris összefüggést tapasztaltak az internethasználat és a stressz között. Azok az idősök, akik több időt töltöttek online, sokkal elégedettebbek voltak, mint a keveset internetezők. A pszichológiai jólét állapotának mérésénél a személyes autonómiát, a saját környezetben való boldogulást, az egyéni fejlődés képességét, a másokhoz való pozitív hozzáállást, az étellel való elégedettséget és önmagunk elfogadását vizsgálták. Az arra fogékony idősöknél az internet mindezekre pozitív hatással volt. Az idősök potenciálisan sokat profitálhatnak az internethasználatból, hiszen kényelmesen, helyben kereshetnek őket érdeklő információkat és kommunikálhatnak másokkal. Főleg az otthonukhoz kötött, mobilitási problémákkal küzdő egyedülállók számára lehet nagyon hasznos a net, hiszen ily módon egészséggel, pénzüggel, stb. kapcsolatos információkhoz juthatnak. A legmeghatározóbb azonban a másokkal való kapcsolattartás lehetősége. Az e-mail rendszerrel távoli családtagok, barátok is elérhetők, ráadásul az idősöknek sokkal egyszerűbb lehet a billentyűzet segítségével megírni egy levelet, mint kézzel. Számukra tehát az internet az információszerezés és közvetítés, a kapcsolattartás meghatározó eszköze lehet (*Chen és Persson, 2002*). Utóbbi csökkenti a stresszt és a depressziót, hozzájárul a pszichológiai jólét fenntartásához, s összességében is javítja az egészségi állapotot. A kapcsolattartás összeköti az embereket és szociális támogatást nyújt.

Ezt támasztja alá *Hilt és Lipschultz* 2004-es, amerikai idősök körében végzett kutatása is. Vizsgálatuk résztvevői az e-mail-t jelölték meg, mint az egyik legfontosabb internetes lehetőséget. Családtagjaikkal és barátaikkal, ha nem is minden nap, de rendszeresen ilyen formában tartották a kapcsolatot. Amikor ezek az emberek internetközelségbe kerültek, általában az érdeklődési körüknek megfelelő témák között böngésztek azzal szemben, hogy például a tömegmédiák oldalaira kerestek volna rá. Szívesen használták például a Google.com, vagy a Yahoo.com oldalakat, hogy tájékozódjanak az aktuális időjárásról, egészséggel kapcsolatos témákról, viccekről, szórakozásról stb., néhányan pedig még az online vásárlás és aukciók iránt is érdeklődtek. Sok esetben pedig a rádiók és televíziós csatornák honlapjait használták kiindulásként, hogy innen jussanak el az őket érdeklő témákhoz.

Wang, Rau és Salvendy 2011-es tanulmányukban gyűjtötték össze, hogy a kínai idősök mire használják leggyakrabban az internetet: 1) e-mail küldés és olvasás, 2) saját weboldal, blog létrehozása, ill. működtetése, 3) böngészés az aktuális események között, 4) chatelés, 5) azonnali üzenetküldés, 6) játék, 7) online vásárlás, 8) pénzügyi, beruházási információk keresése, 9) pénzügyi, banki műveletek, 9) szoftver-, zene-, film-, vagy képletöltés,



10) online képzéseken való részvétel, 11) böngészés. Kutatásukból az is kiderül, hogy az idősek információs technológiával szembeni három legfontosabb elvárása a használhatóság, a hozzáférhetőség és a társadalmilag elfogadottá válás.

Az információs technológia iránti lelkesedés tehát egyre nő az idősek körében. Nagyon sok idős élvezi a számítógép és az internet adta lehetőségeket (*Pro-Nets*), mások azonban egyáltalán nem kívánják használni (*No-Net*). *Cresci, Yarandi és Morrell* tanulmánya (2010) a következő jellemzőket gyűjtötte össze az internet-használatot elutasítókról: idősebbek, kevésbé iskolázottak, alacsonyabb jövedelemből élnek, már régebb óta nyugdíjasok, rosszabb egészségi állapotúak, ebből adódóan kevésbé aktívak, mint a *Pro-Net*-esek.

Vannak azonban olyan nehézségek, melyekkel valamennyi idős internethasználó szembesül. Az idős emberek általában fizikális és kognitív hátrányokkal küzdenek. Ebből adódóan az internet használat során is számos problémába ütközhetnek. A sikertelen használat frusztrációt válthat ki. Vannak bizonyos fizikai és mentális korlátaik, egyes feladatok megoldásához több időre van szükségük és sok esetben bizalmatlanok az új eszközökkel szemben. Sokkal nehezebben küzdenek meg az online információáradattal, problémásabb kiszűrniük az irreleváns tartalmakat. Tájékozatlanok az internetes oldalak böngészésekor, sokkal több lépésből érik csak el a keresett információkat, mint mások, és a különböző feladatok megoldása is jóval több időt igényel számukra. *Rau, Fujimura, Gao és Wang* kutatásának (2012) eredménye, hogy azok a weboldalak, melyeknél több összetett lépés eredményeként érhető el bizonyos tartalmak, nem alkalmasak az idős felhasználók számára, életkorukból adódó kognitív és funkcionális problémáik miatt. Fontos, hogy az oldalak tartalmának kialakításakor előtérbe kell helyezni a használatot segítő ábrák, képek, alkalmazását, melyek felkeltik a látogatók figyelmét és az adott oldalon tartják őket, egyben érdemes olyan idősbarát szempontokat is figyelembe venni a tervezésnél, mint például a betűtípusok, a betűméret, vagy a színek. Cél, hogy a weboldalak számukra is könnyen áttekinthetők és olvashatók legyenek.

Rau és Hsu 2005-ben készült tanulmánya az interakciós eszközök idősek internet-használatára gyakorolt jótékony hatását vizsgálta, azaz, hogy hangirányítással hatékonyabban tudnak-e böngészni, keresni az interneten. Az előzetes hipotézisek tesztelésére három kísérletet terveztek. Az eredmények azt mutatták, hogy az érintőképernyő és kézírásfelismerő alkalmazásával az idősek hatékonyabban és gyorsabban tudják használni a netet, mint az egér és a billentyűzet esetében. A kulcsszavas keresési feladatoknál például az érintőképernyő használata időben sokkal hatékonyabb, mint a hangirányítással segített egérhasználat. Ennek ellenére a hang-menü támogatással segített internethasználat váltotta ki a legnagyobb elégedettséget az idősek körében.

Az idősek speciális képzési igényeinek figyelembe vétele csökkentheti a tanulás során fellépő szorongást vagy stresszt. Ha az idősek megtanulják a jelenlegi technológiák kényelmes használatát, a várható változások és újabb technológiák már nem lesznek olyan ijesztőek számukra. Mind az idősek, mind például a fogyatékkal élők informatikaoktatása során meghatározó a tanulók szervezeti és didaktikai szempontú csoportosítása és a tanárok készségfejlesztő értékelése. A tanulási környezet, az oktatói támogatás és a megfelelő tanítási módszer kiválasztása nagyon fontosak a résztvevők tanulásának segítésében és a technológiával kapcsolatos pozitív attitűd kialakításában. Az idősekkel foglalkozó oktatóknak tisztában kell lenniük ezen speciális szempontokkal, annak érdekében, hogy személyre szabott oktatást és gyakorlást tudjanak biztosítani, valamint folyamatosan ösztönözni tudják az időseket a modern technológiával kapcsolatos tanulásra. (*Gagliardi, Mazzarini, Papa, Giuli és Marcellini*, 2008).



A hatékony számítógép-használat alapja lehet a „*tudástranszfer-koncepció*” is, mely szerint az emberek „újfajta” problémáik megoldásában általános technológiai ismereteiket is felhasználhatják. A koncepció helytállóságának igazolására az idősek számítógép-használata és autonómiájuk kifejezése közötti ok-okozati kapcsolatot vizsgálták. A tesztet számítógépes tanfolyamot végzett vagy anélkül is számítógépet és internetet használni tudó, illetve az informatika iránt érdektelen idősek körében végezték. A vizsgálat során újfajta technológiai berendezésekkel kellett különböző feladatokat megoldaniuk. Ennek eredményeként kiderült, hogy nem az eszközök újszerűsége a meghatározó, hanem az, hogy az adott illető általánosságban ért-e a technológiai eszközök használatához, vagy sem (Slegers, Boxel és Jolles, 2007).

A számítógép-használat tehát, egyfajta híd lehet az öregkor és a kognitív funkciók között. Az új technológiák megismerése és használata az idősek részéről igény a társadalmi beilleszkedésre, s egyben az aktív időskor megvalósításának egyik tényezője is.

Az emberek képesek bizonyos szempontból kontrollálni saját mentális öregedésüket azáltal, hogy próbálnak aktívak maradni, és a kognitív működést stimuláló feladatokat végezni. Ez egyben bizonyíték arra is, hogy az ilyen irányú hanyatlással arányosan az idősek tanulási hatékonysága nem csökken szükségszerűen, sőt különböző képzési technikákkal akár javítható is, így kompenzálva a kognitív és nem kognitív csökkenésből adódó problémákat. A kognitív hanyatlás tanulmányozásáról született biológiai kutatások eredményeinek és mindezek idős-kori tanulásra gyakorolt hatásának további vizsgálata, új módszerek kidolgozása, a tudományágak együttműködése nagyban hozzájárulna e terület további feltárásához, ezáltal olyan speciális, korosztályra szabott tanulási alkalmak szervezéséhez, melyek nemcsak hasznos, de egyben szórakoztató és tartalmas időtöltést is jelentenének az idős emberek számára.

Irodalom

Campos, A., Camino, E. és Pérez-Fabello, M. J. (2011): Using the keyword mnemonics method among adult learners. *Educational Gerontology*, 37. 4. sz. 327-335.

Chen, Y. és Persson, A. (2002): Internet use among young and older adults: relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28. 9. sz. 731-744.

Cresci, M. K. és Yarandi, H. N. (2010): Pro-nets versus no-nets: differences in urban older adults' predilections for internet use. *Educational Gerontology*, 36. 6. sz. 500-520.

Freudeman, A., West, R. L. és Viverito, K. M. (2006): Future selves and aging: older adult's memory fears. *Educational Gerontology*, 32. 2. sz. 85-109.

Gagliardi, C., Mazzarini, G., Papa, R., Giuli, C. és Marcellini, F. (2008): Designing a learning program to link old and disabled people to computers. *Educational Gerontology*, 34. 1. sz. 15-29.

Gounard, B. R. és Hulicka, I. M. (1977): Maximizing learning efficiency in later adult-hood: a cognitive problem-solving approach. *Educational Gerontology*, 2. 4.sz. 417-427.

Hayslip, B. Jr. és Cooper, A. M. (2012): Subjective and objective intellectual change in older adults. *Educational Gerontology*, 38. 3. sz. 190-200.



- Hilt, M. L. és Lipschultz, J. H. (2004): Elderly americans and the internet: e-mail, tv, news, information and entertainment websites. *Educational Gerontology*, 30. 1. sz. 57-72.
- Housley, W. F. (1992): Psychoeducation for personal control: a key to psychological well-being of the elderly. *Educational Gerontology*, 18. 8. sz. 785-794.
- Jenkins, A. (2012): Participation in learning and depressive symptoms. *Educational Gerontology*, 38. 9. sz. 595-603.
- Lawhon, T., Ennis, D. és Lawhon, D. C. (1996): Senior adults and computers in the 1990s. *Educational Gerontology*, 22. 2. sz. 193-201.
- Maisto, A. A. és Queen, D. E. (1992): Memory for pictorial information and the picture superiority effect. *Educational Gerontology*, 18. 2. sz. 213-223.
- Morris, J. M. (1994): Computer training needs of older adults. *Educational Gerontology*, 20. 6. sz. 541-555.
- Ponds, R. W. H. M. és Jolles, J. (1996): Memory complaints in elderly people: the role of memory abilities, metamemory, depression, and personality. *Educational Gerontology*, 22. 4. sz. 341-357.
- Rau, P. L. P., Fujimura, K., Gao, Q. és Wang, L. (2012): Designing effective web forms for older web users. *Educational Gerontology*, 38. 4. sz. 271-281.
- Rau, P. L. P. és Hsu, J. W. (2005): Interaction devices and web design for novice older users. *Educational Gerontology*, 31. 1. sz. 19-40.
- Robertson-Tchabo, E. A., Hausman, C. P. és Arenberg D. (1976): A classical mnemonic for older learners: a trip that works! *Educational Gerontology*, 1. 3. sz.
- Simpson, T., Camfield, D., Pipingas, A., Macpherson, H. és Stough, C. (2012): Improved processing speed: online computer-based cognitive training in older adults. *Educational Gerontology*, 38. 7. sz. 445-458.
- Slegers, K., Boxtel, M. P. J. és Jolles, J. (2007): The effects of computer training and in-ternet usage ont he use of everyday technology by older adults: a randomized controlled study. *Educational Gerontology*, 33. 2. sz. 91-110.
- Wang, L., Rau, P. L. P. és Salvendy, G. (2011): Older adults' acceptance of information technology. *Educational Gerontology*, 37. 12. sz. 1081-1099.
- White, J. és Weatherall, A. (2000): A grounded theory analysis of older adults and infor-mation technology. *Educational Gerontology*, 26. 4. sz. 371-386.





KÖZLEMÉNYEK

NEWS AND
INFORMATION



A HARMADIK KOR EGYETEME, ELTE – A TEVÉKENY IDŐSKORÉRT PROGRAM ELSŐ ÉVADA

Striker Sándor

Előzmények

A Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége Budapesti Szervezete – személy szerint Talyigás Katalin elnök, valamint a Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége, személy szerint Véghné Reményi Mária elnök kezdeményezésére, a Budapest Főváros Önkormányzata támogatásával háromoldalú egyetértés mellett Harmadik Kor Egyeteme képzést javasolt indítani az ELTE-n.

A projekt tervezői kérték a résztvevők számára az ingyenességet, az előkészítés során a Fővárosi Önkormányzat 500 ezerforintos támogatása mellé az ELTE vállalta az infrastruktúra biztosítását, azaz a szervezési-lebonyolítási munkát, valamint a terem és technikai feltételeket 30 nyilvános tudományos előadás megtartásához, biztosítva az előadói, lebonyolítási, adminisztratív és pénzügyi feladatok ellátásával felmerülő munkadíjak szerződéseinek előkészítését és azok pénzügyi megvalósítását. A program egyetemi felelőse rektori megbízás alapján dr. Karácsony András stratégiai rektorhelyettes lett, aki 2012 februárjában dr. Striker Sándort, az ELTE PPK Neveléstudományi Intézet Andragógia Tanszék vezetőjét kérte fel a projekt koordinálására és megszervezésére. Budapest Főváros Önkormányzata mint támogató képviselőjében Tarlós István főpolgármester, míg az Eötvös Loránd Tudományegyetem mint támogatót képviselőjében dr. Mezey Barna rektor kötötte meg 2012. augusztus 02-án azt a Támogatási Szerződést, mely e sorozat megvalósítását tűzte ki közös célul.

Előkészítés

2012 februárjától számos megbeszélésen egyeztetette a két kezdeményező nyugdíjas szervezet vezetője és az ELTE kijelölt programvezetője a programsorozat terjedelmét és tartalmát. Ennek megfelelően jött létre az a koncepció, melynek része volt, hogy 2012. május 23-án az Újvárosházán az együttműködő partnerek – a Főváros, az ELTE és a nyugdíjas szervezetek – bemutatják a kezdeményezést az érdeklődőknek és a nyilvánosságnak egy ún. mini konferencia keretein belül. Ez az esemény jelentős érdeklődést és sajtónyilvánosságot teremtett a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE projektnek. A nyár folyamán az ELTE programvezetője, a kért témáknak és időszávnak megfelelően az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai, Bölcsészettudományi és Természettudományi tudományos dékán helyetteseivel, valamint infrastrukturális felelőseivel egyeztetve kidolgozta a 3 x 10 előadásból álló tudományos előadás sorozatot. A nyugdíjas szervezetek ez idő alatt meghirdették az ősszel induló programot, logót terveztek meg az eseményhez, s a felek egyeztették a részvétel igazolásának és a tanúsítvány megszerzésének feltételrendszerét. Az együttműködés és az előkészítő munka eredményeként 2012. július 5-ére készen állt a végleges program (1. sz. *Melléklet*).

A rendezvénysorozat előkészítésekor elsődleges szempont volt az időskorú résztvevők életkori sajátosságainak megfelelő feltételek és körülmények biztosítása. Ennek megfelelően az előadások időpontjának könnyen megjegyezhető és tervezhető állandósága, a sötétedés előtti hazatérés lehetőségének egész éves biztosítása, valamint az előadótermek tömegközlekedéssel való elérhetősége, de a lépcső- és liftmentes megközelíthetőség is mind-mind a tervezési feltételek voltak.

A program indítását – a sajtóanyagban a teljes részletes programmal – az együttműködő partnerek Sajtótájékoztatón ismertették az ELTE Tanári Klubjában 2012. szeptember 5-én. A tájékoztató eredményességét bizonyítja, hogy a nyomtatott és internetes sajtóban mintegy 25 helyen jelent meg hír a közelgő rendezvénysorozatról. Ugyanakkor a nyugdíjas szervezetek előkészítő munkájának eredményeként a sajtótájékoztatón be kellett jelenteni a jelentkezések lezárását, minthogy addigra már 500 feletti név szerinti jelentkezőt rögzítettek e szervezetek, s a legnagyobb, a program számára lefoglalt Aula is 200 fő befogadóképességű volt.

Az Egyetemen külön egyeztetést és szervezőmunkát igényelt, hogy a rendezvénysorozat az oktatási időszakokban nap közben követelte meg a nappali tagozatos oktatás okozta tömegmozgás és a rendezvénysorozat kölcsönös zavartalanságát.

Megvalósítás

Szervezés

A nyugdíjas szervezetek külön-külön felelősöket jelöltek ki a három kar előadásaira jelentkezők regisztrálására, s az általuk készített táblázatokat eljuttatták a Programvezetőnek. A helyszíni szervezést és helyszínbiztosítást az első félév során az ELTE PPK másodéves andragógia szakos hallgatói végezték szakmai gyakorlat keretében. A kinyomtatott, dátumozott jelenléti ívek az 500 fős névsor miatt gyors érkeztetést követeltek meg a közönség fogadásánál. Figyelemre méltó, hogy az időskorú közönség életkori sajátosságainak megfelelően elenyésző volt a későn érkezők száma, s az előadásokat minden esetben sikerült pontosan megkezdeni. Az érkeztetéshez tartozott, hogy a nyugdíjas szervezetek által készített jelenléti igazolványba is dátumbélyegzőt kellett a hallgatónak pecsételni. Az előadásokra az ELTE PPK Kazinczy utcai Aulájában havonta egyszer, míg az ELTE BTK Múzeum körüti Gólyavárának Pázmány-termében havonta kétszer került sor. Egy-egy előadást kellett – a Gólyavár váratlan foglaltsága miatt – 2012. november 7-én és 2013. május 8-án a PPK Aulába, illetve az ELTE TTK Lágymányosi Campusára áthelyezni, s erről a hallgatóságot értesíteni. Köszönet illeti meg a PPK műszaki személyzetét, minthogy itt az Aulában a Harmadik Kor Egyeteme céljára minden esetben 200 széket kellett elhelyezni majd elbontani.

A harminc előadási alkalomból egy sem maradt el. A Programvezető az előadókat az esedékes előadások előtt néhány nappal e-mailben értesítette. Egyetlen előadás helyett kellett – 2013. május 22-én az oktató külföldi tartózkodása miatt – aznapi helyettesítő előadást beiktatni, melyet a Programvezető azonos korszakra vonatkozó előadással oldott meg.

A második félévben a nyugdíjas szervezetek önkéntesei vették át az érkeztetés és regisztráció munkáját, zökkenőmentessé téve a változatlanul jelentős létszámú időskorú hallgató fogadását.

Elektronikus szervezés

A programsorozat elektronikus szervezése 2012 februárjától az ELTE PPK Andragógia Tanszék elektronikus felületein folyt, de már a programsorozat megkezdése előtt, 2012. szeptember 16-án elkészült és a Programvezető kezelésében üzemelni kezdett a www.harmadikkor.elte.hu honlap felület a kapcsolódó dedikált e-mail címmel. A program egy éve alatt, ugyancsak a Programvezető kezelésében csaknem hatszáz – 595 db – levélváltásra került sor a tárgyban ezeken a címeiken. A weblapokon a programsorozatra vonatkozó értesítéseket és híreket egy év alatt 4452 internetes látogató olvasta.



Részvétel

A program szerinti előadások rendkívül nagy látogatottságot vonzottak. A Pedagógiai és Pszichológiai Kar több előadásán a kétszáz fős Aula mellett másik előadótermet is biztosítani kellett a közönségnek, akik az Interneten élőben közvetített előadást egy emelettel feljebb kivetítőn nézhették. A harminc előadáson összesen legalább 3884 regisztrált néző vett részt, azaz átlagosan 130 fő követte a helyszínen az előadásokat. A valós nézőszám ennél több volt, minthogy a jó helyek érdekében sokan – gyakorta másfél órával a kezdési időpont előtt – inkább beültek regisztráció nélkül.

Program bővítés

A vállalt programon túl – a nyugdíjas szervezetek kérésére és szervezésében – az őszi oktatási szünetben egy külön konzultáció is megrendezésre került a HILD házban 2012. október 31-én 9-13 óra között meghívott konzulensek és dr. Striker Sándor programvezető részvételével.

Tanúsítvány

A projekt befejezésekor – az Életet az éveknek nyugdíjas szervezet hozzájárulásaként – a 75 százalékos részvételt elérő hallgatók tanúsítványt vehettek át. (2. sz. *Melléklet*)

Adminisztráció

A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért előadás-sorozat előadói – a Fővárosi Önkormányzat támogatásának köszönhetően – óradíjban részesültek a megtartott tudományos előadásokért. A szerződéseket az ELTE PPK Andragógia Tanszék oktatásszervezője, Rákosfalvi Edina hozta létre, az utalványozásokat az ELTE Pedagógikum Központ gazdasági referense, Malom Zsuzsanna bonyolította. Átcsoportosításokra is sor került, minthogy az időközben felsőoktatási helyettes államtitkárrá kinevezett Maruzsa Zoltán, előadásának megtartása mellett, lemondott az óradíjáról, Borhi László professzor pedig – mint azt fentebb jeleztük – nem tudta megtartani előadását. Így lehetővé vált az előzetesen nem tervezett konzultáció és – az adminisztratív és gazdasági feladatok mellett – a PPK-n megtartott 11 előadás élő internetes közvetítésének, rögzítésének és fotó dokumentálásának honorálása is, az utóbbiakért külön köszönettel Kováts Miklós technikusnak.

Továbbgyűrűző hatás elérése

Önkéntes munkák

A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért programsorozat eredményességét és továbbterjedő hatását mindvégig önkéntesek is elősegítették. A dedikált honlapot Kabos Klára informatikus (ELTE PPK) készítette el és a Programvezető építette-gyarapította hírekkel és az előadások anyagával. Az internet és a ma rendelkezésre álló információs és videotechnikák lehetőséget kínáltak a Harmadik Kor Egyeteme ELTE programsorozat térben és időben történő kiterjesztésére. A Kulturális Sokszínűségért Alapítvány – melynek egyik célja az élethosszig tartó tanulás támogatása, s elnöke a jelen program vezetője volt – az ELTE Stratégiai Rektorhelyettesének, dr. Karácsony Andrásnak egyetértésével s a résztvevők beleegyezésével – videofelvételeket készített az első félév tudományos előadásairól.



Ezeket megfelelő módon feldolgozva (feliratozás, hangtechnikai vágás) feltöltötte az Alapítvány internetes oldalára – <http://www.culturaldiversity.hu/harmadik-kor> – s a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idősorkorért projekt honlapjára is. Ugyancsak ide lettek csatolva az ELTE PPK-n megtartott tudományos előadásokról készült felvételek szükség szerint szerkesztett felvételei.

Az önkéntes munkák eredményeként a programsorozatból 20 tudományos előadás teljes felvétele és egy ugyancsak tartalmaz kérdés-válasz anyag érhető el az interneten. A hozzáadott önkéntes munka jelentős ún. továbbgyűrűző hatást eredményezett, mivel egy év alatt a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idősorkorért sorozat előadásait 5634 látogató nézte meg az interneten.

Sajtó-kommunikáció

A 2012. szeptember 5-iki sajtótájékoztató és a további sajtómegjelenések – ELTE honlap, 2013. január 17. – nyomán az internetes sajtóban igen széles körben terjedt el a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idősorkorért program híre. Az interneten igen széles körben átvették a rendezvénysorozat anyagait és híreit, így jelenleg erősen szűkítő kereséssel is 29.000 találat mutatkozik a program nevének beírásakor a weben. Az internetes sajtóorgánumok közül 27-et találhatunk meg, melyek külön cikkben foglalkoztak a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE programsorozattal.

Felmérés – kutatás

A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idősorkorért programsorozat nagymértékű látogatottsága lehetőséget nyújtott kutatások indítására, illetve azokhoz történő csatlakozásra. Az első előadásra a Programvezető felmérő űrlapot készített (3. sz. Melléklet), melynek kivonatos eredményeit – a szakmai gyakorlatos egyetemi hallgatók munkájának segítségével – még ott helyben ismertette. Az előadáson megjelent 270 fő közül 86-an 70 év feletti, és 17-en 80 évnél is idősebbek voltak. A legtöbben Budapest XVII., XI. és XIV. kerületeiből érkeztek, a résztvevők 86,5 százaléka volt nő. A hallgatóság a lakossági átlaghoz képest magasabban képzetebb volt, a kitöltők közül 23-an rendelkeztek alapfokú, 110-en középfokú, 122-en pedig felsőfokú végzettséggel. A felmérés azt is kimutatta, hogy a jelenlévő idősorkorúak közül 23-an vállalnának oktatói feladatot is hasonló tanfolyamon. A tanév során a résztvevők bekapcsolódtak dr. Fülöp Márta professzor asszony „Versengés és együttműködés” kutatásába, melynek elősegítése érdekében a kérdőívet a www.harmadikkor.elte.hu honlapról elérhetővé tette a Programvezető.

Értékelés

A két budapesti nyugdíjas szervezet által kezdeményezett időstanulási program fél éves előkészítő munkát követően a Fővárosi Önkormányzat pénzügyi és az ELTE infrastrukturális-személyi támogatásával a feltételek maximális kihasználását eredményező projektet hozott létre. A lebonyolító egyetemi hallgatók és nyugdíjas önkéntesek sikerrel vették a nagy létszámú idősorkorú közönség értő és együttműködő fogadását. A két helyszínváltás kedvezőtlenül érintette a hallgatóságot, azonban döntő többségüket időben sikerült értesíteni, így a hallgatói létszám szinte változatlanul magas maradt. A nyugdíjas hallgatók folyamatosan kifejezték köszönetüket a szervezésért és a programért. A harminc előadás és egy konzultáció a korábban népszerű „Mindentudás Egyeteme” sorozathoz hasonlítható tudományos színvonalon, vezető egyetemi és akadémiai professzorok és kutatók részvételével a többes résztvevői kör elégedettségét váltotta ki. Tartalmi, oktatás-tanulásmódszertani szempontból sikerült minden



esetben biztosítani az interaktivitást, az előadásokat követő legalább 10, de általában 15-20 perces kérdés-válasz lehetőséget. Az önkéntes munkában végzett video- és internetrögzítés többezés újabb közönséget szerzett a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idős korért programsorozat előadásainak, melyek így hosszú ideig elérhetőek lesznek időseknek és fiataloknak egyaránt.

A Fővárosi Önkormányzat még a program tavaszi időszaka alatt úgy döntött, hogy folytatja a Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idős korért tanfolyam támogatását a 2013/14-es tanévben is. Támogatásukért és minden közreműködő együttműködéséért köszönettel tartozunk.

Mellékletek

1. sz. Melléklet

Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny idős korért
2012-2013
előadás-sorozat időseknek

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

IDŐPONT: minden hó második szerda 14.00-15.30

HELYSZÍN: Aula, Kazinczy utca 23-27.

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 12. 14.00-15.30

Striker Sándor docens:

Minőségi öregedés az élethosszig tartó tanulás segítségével

2012. október 10. 14.00-15.30

Fülöp Márta professzor:

Versengés és szubjektív jóllét kapcsolata idős korban

2012. november 14. 14.00-15.30

Újhelyi Adrienn tanársegéd:

Otthonosan az interneten. Alapfogalmak bemutatása, a digitális írástudás alapjainak lefektetése

2012. december 12. 14.00-15.30

Hammer Zsuzsa:

Idősödő családtagok jelen(lét)e a családban.

2013. január 9. 14.00-15.30

Czigler István professzor:

Megismerési folyamatok idős korban: előnyök és hátrányok



MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 13. 14.00-15.30
Lippai Edit tanársegéd:
Helykötődés, környezethasználat 9-től 99 éves korig

2013. március 13. 14.00-15.30
Szabó Attila docens:
Szerelem, szexualitás, és érzelem az aranykorban!

2013. április 10. 14.00-15.30
Bukta Zsuzsanna tanársegéd:
Sporttörténeti érdekességek

2013. május 15. 14.00-15.30
Gaál Zsófia (MTA) és **Molnár Márk** (ELTE):
Kognitív tréning időskorban

2013. június 12. 14.00-15.30
Bárdos György professzor:
Evolúció és öregedés: Tényleg, miért öregszünk?

Az előadók az ELTE PPK Pszichológiai Intézet, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, valamint Neveléstudományi Intézetének oktatói.

Bölcsészettudományi Kar

**A monarchiák korától az integrációig:
 Magyarország és a nemzetközi erőter a modern korban**

IDŐPONT: minden hó harmadik szerda 14.00-15.30

HELYSZÍN: Gólyavár, Pázmány terem, Múzeum körút

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 19. 14.00-15.30
Majoros István professzor:
A két világháború közötti világ nemzetközi politikai rendszere

2012. október 17. 14.00-15.30
Maruzsa Zoltán adjunktus:
A hidegháború, mint békerendszer

2012. november 21. 14.00-15.30
Balogh András professzor:
A bipoláris világ felbomlása és az új világrendszer kialakulása



2012. december 19. 14.00-15.30
Búr Gábor docens:
A gyarmatbirodalmak és a dekolonizáció folyamata a 20. század második felében

2013. január 16. 14.00-15.30
Lugosi Győző docens:
Az európai integráció folyamata és az Európai Unió fejlődési tendenciái

MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 20. 14.00-15.30
Csapó Csaba adjunktus:
Magyarország a dualizmus rendszerében

2013. március 20. 14.00-15.30
Zeidler Miklós adjunktus:
Magyarország a két világháború közötti években

2013. április 17. 14.00-15.30
Pritz Pál professor:
A 20. századi magyar külpolitika

2013. május 22. 14.00-15.30
Borhi László professor:
Magyarország a nemzetközi politika rendszerében Jaltától Máltáig
 Helyett:
Striker Sándor docens:
A magyar művelődés színterei a két világháború között (1919-1944)

2013. június 19. 14.00-15.30
Varga Zsuzsanna habil. docens:
A kádári életszínvonal-politika és a mezőgazdaság

Természettudományi Kar

IDŐPONT: 2012. szeptember 26.
 ezt követően minden hó első szerda 14.00-15.30

HELYSZÍN: Lágymányosi Campus

ELSŐ FÉLÉV:

2012. szeptember 26. 14.00-15.30
Miklósi Ádám professor:
Kutya és ember: Egy 20,000 éves kapcsolat története egy etológus szemszögéből

2012. október 3. 14.00-15.30
Márialigeti Károly professor:
Barát vagy ellenség: a minket körülvevő láthatatlan élővilág megismerése



2012. november 7. 14.00-15.30
Eke Zsuzsa adjunktus:
 Élelmiszerek mikroszennyezőinek nyomában

2012. december 5. 14.00-15.30
Riedel Miklós ny. docens:
Pí-víz és más csodaszerek a kémia szemszögéből

2013. január 23. 14.00-15.30
Freud Róbert ny. docens:
Százezer dolláros prímszámok

MÁSODIK FÉLÉV:

2013. február 6. 14.00-15.30
Pfeil Tamás adjunktus:
Matematika alkalmazásai az élővilágban

2013. március 6. 14.00-15.30
Sik András adjunktus:
Új űrszonda érkezett a Marsra!

2013. április 3. 14.00-15.30
Leél-Őssy Szabolcs docens:
 Barlangok a főváros alatt

2013. május 8. 14.00-15.30
Dobos László doktorandusz (Komplex Rendszerek Fizikája Tanszék):
A Világegyetem története

2013. június 5. 14.00-15.30
Vásárhelyi Gábor tudományos munkatárs:
Csoportos viselkedés az állatvilágban: egyéniségek alkotta közösségek statisztikus fizikai vizsgálata

Az előadók az ELTE TTK Biológiai Intézet, Kémiai Intézet, Matematikai Intézet, Földrajz-Földtudományi Intézet, valamint Fizikai Intézetének oktatói.



HARMADIK KOR EGYETEME OKLEVÉL

a
2012/2013-as félév előadás-sorozatán
való részvételéért.

TANULÁS EGÉSZ ÉLETEN ÁT
ELTE TERMÉSZETTUDOMÁNYOK
ELTE BÖLCSESZET
ELTE PEDAGÓGIA
ELTE PSZICHOLÓGIA
 IDŐSEK RÉSZÉRE EGÉRSÉGÜGYI TANÁCSADÁS
 GENERÁCIÓK EGYÜTTMŰKÖDÉSE
 TAPASZTALATCSERE

AKTIVITÁST
 INFORMÁCIÓK
 KIADVÁNYOK
 FELNŐTTKÉPZÉS

Budapest, 2013. június 13.

dr. Striker Sándor
programvezető, ELTE

Véghe Reményi Mária
Nyugdíjasok Budapesti Szövetsége

dr. Talyigás Katalin
Életet az Éveknek Bp.-i Szervezet

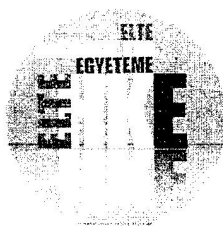


A program támogatói



BUDA PEST





Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért, 2012-2013

ELTE PPK Aula, Kazinczy utca 23-27. 2012. szeptember 12. 14.00-15.30
 Dr. Striker Sándor docens: *Minőségi öregedés az élethosszig tartó tanulás segítségével*

FELMÉRŐ KÉRDŐÍV

A kérdőív egészének és külön-külön pontjainak kitöltése önkéntes !

Életkor: 90 fölött 80 fölött 70 fölött 60 fölött 50 fölött

Neme: nő férfi

Lakóhelye Település:

Budapest: I.ker II. ker. III.ker. IV.ker. V.ker.
 VI.ker. VII.ker. VIII.ker. IX.ker. X.ker.
 XI.ker. XII.ker. XIII.ker. XIV.ker. XV.ker.
 XVI.ker. XVII.ker. XVIII.ker. XIX.ker. XX.ker.
 XXI.ker. XXII.ker. XXIII.ker.

Végzettsége: felsőfokú középfokú alacsonyfokú

Szakképzettsége:

Tudományos fokozat, cím: dr. kandidátus

Oktatási gyakorlat: ált. isk. év középisk.év felsőokt.....év
 másutt: év

Oktatna-e: igen nem

Amit oktatna: Elérhetősége:

VITALIZE RURAL REGIONS BY SENIOR CITIZENS – AN EU LEARNING PARTNERSHIP PROGRAM

János Szigeti Tóth

Keywords: employment for elderly citizens, vitalizing rural regions, inter-generational learning

The Grundtvig Learning Partnership VITALISE (2011-2013) provided the framework for an exchange of experiences and ideas on this topic between eight regions in Europe. The demographic trend in different rural areas in Europe and its consequences for European rural areas was identified as a common problem:

- Young people leave rural areas due to the lack of a sufficient number of well-paid workplaces
- Those who stay, have less children
- Life expectancy has been constantly and considerably increasing over the last decades; that has led to a growing number and proportion of elderly and old people.

The basic idea of this project was to discuss and exchange best-practice examples on the issue how adult education could support such activities by:

- offering workshops on developing new, unconventional ideas
- encouraging a sense of solidarity amongst local groups
- establishing social networks
- providing the necessary professional and managerial know-how to successfully implement the projects.

The demographic trend of an ever-increasing number of 50 year-olds and over on the one hand, coupled with a simultaneous “brain drain” of younger people on the other, is becoming more and more of a problem in many rural areas within Europe. On the background of this problem a crucial issue is what can be done to maintain the social, economic and cultural environment of a rural area which is worth living in, in country regions where there is an ageing yet at the same time a decreasing population. On the other hand the question is what can those older citizens do, who stay in these places out of choice and who are looking for opportunities for worthwhile, remunerative or voluntary employment. There is a significant number of older people in rural areas, who have neither type of employment, but who could play a crucial role in “revitalizing” the area in which they live. An answer to this challenge is to reactivate the idling resources of a region for example by:

- reviving old trades and services
- directing attention more to the cultural heritage and identity of a region
- creating opportunities for paid and voluntary work especially for senior citizens as a consequence.

This way, for example an old, disused village centre or church could be renovated and developed into a cultural centre with a café, exhibitions and a varied cultural programme. An old sports ground could be redeveloped or the local cultural heritage site could be researched and access for visitors and tourists improved.

As mentioned, the ever-increasing number of 50 year olds and over coupled with a simultaneous “brain drain” of younger people is becoming more and more of a problem in many rural areas within Europe. Within the partner regions the project VITALISE raised the awareness for the consequences of the demographic trends in rural areas in Europe with regard to the problem of how to maintain the technical, social and cultural infrastructure as well as – at the same time

– how to create meaningful employment for senior citizens. VITALISE drew the attention to the potentials and capacities senior citizens have and that they can be valorized and be made useful through different kinds of adult education activities.

Best-practice examples of adult education of eight different European regions were exchanged and made transferable to other rural regions in Europe. During the project VITALISE the learning partners presented to each other a wide range of best practice activities in the field of adult education for senior citizens, which were considered to be suitable for activating potentials and capacities of senior citizens in rural areas. As a main product of the VITALISE project these practical examples have been compiled and documented in a manual. (See the website www.vitalise-regions.eu) These practice proven examples can be transferred from one European region to another.

The best-practice examples are supposed to motivate adult educators in other European regions to consider the demographic trend not first of all as a problem but as a challenge to the adult education community with a lot of chances to be seized. The examples are to serve as an inspiration and as concrete models that can be transferred to and implemented in other rural European regions.

The following insights and conclusions the VITALISE learning partners have drawn from the project may help those who are interested and willing to do so:

- There are different conditions in cities and rural areas with regard to the quantity and quality of learning opportunities for elderly – unsurprisingly they exist in rural areas to a much lower extent than in urban areas.
- Women are usually more willing to participate in and join the senior education programs; and vice versa, it is more difficult to involve men in activities (it is crucial to meet their special interests).
- It is very difficult to obtain sufficient funding for senior education projects and, because of this, to ensure the sustainability of the activities.
- But, at the same time it is an important aspect of the education of seniors maintaining the continuity of the activities; the elderly need more routine and steadiness than younger people.
- Rural areas can quite often not be considered as ‘disadvantaged’ or even ‘backward’ areas. Hence, the learning opportunities here need to be as demanding as the ones in urban areas.
- The partners of the project had to face similar problems but differences exist especially regarding to a) financial support through the state, b) a top-down versus a bottom-up approach to education of the elderly
- A lot of the project partners will set 50+ people into the focus of their education activities.

The actual program included several visits to local sites. The group of participants stopped at the memorial place of the Pan European Picnic in Fertőrákos, (Hungary) where the Iron Curtain has been cut. Many of the Eastern-German citizens, tourists left through the border to West at this place in 1989. The other station of the mobile workshop has been in Győr city. In the building of the Regional Government of Győr-Sopron County the leaders of the government delivered an introduction on the social policy dealing with elderly people of the county. Márta Mészáros from the Széchenyi University gave a presentation on the activities of Senior University Győr. In Mezőörs Gyula Szabó the president of the Hungarian Workshop Foundation (HWF) made a presentation on the activities of the schools of HWF. The HWF contains a secondary school



and an elementary school plus adult education section connected to the rural development plan of the small region which is an underdeveloped district. János Sz. Tóth, the lecturer of the Budapest University has made an overview on the activities of the Hungarian Folk High School Society (HFHSS) dealing with elderly in the framework of Vitalize project and presented other similar activities of the members of HFHSS and number of important development projects concerning active ageing in Hungary.

The second Pannonian Excursion followed in Austria, visiting the Sculpture Park on the Hills of St. Margarethen, which was established in the 1960ies by the famous Burgenland artist Karl Prantl with artist from all over the world in protest against the Iron Curtain. By walking through this archaic landscape a few sculptures could be contemplated. Then the participants visited the Landart arbour in Oggau established by Heinz Bruckschwaiger, a well known artist and political activist in Burgenland, who himself an elderly person, was present at this occasion. After this visit they took part at a workshop at the „Werkstätte für Kunst im Leben“ in Müllendorf, where artists and members of a political platform worked with the participants, who were invited to paint their „vitalised land“ which became a highly appreciated action. The ‘Werkstätte für Kunst im Leben’, a long term partner of Europahaus can be seen as a model atelier led by elderly people to stimulate community life and regional projects often in cooperation with international artists. Finally, in the evening, plantings of trees, flowers, shrubs and bushes which were brought by the learning partners took place in the Cosmopolitan Garden – and in a midsummer party with picnic, open fire and the traditional Tamburizza music of the Burgenland Croats ended the meeting

What we have learned from the VITALISE Project

What can be observed in all partner regions of VITALISE is that three trends seem to be evident in the demographic development in rural areas in Europe:

- Young people leave rural areas due to the lack of a sufficient number of well-paid work places
- Those, who stay, have less children
- Life expectancy has been constantly and considerably increasing over the last decades; that has led to a growing number and proportion of elderly and old people. An ever-increasing number of 50 year olds and over coupled with a simultaneous “brain drain” of younger people is becoming more and more of a problem in many rural areas within Europe.

As a consequence of this development it is becoming more difficult not only to maintain the technical infrastructure in rural areas (maintenance of water/waste water system, streets and roads, etc) but also to continue to provide further the necessary social services (nursing stations, physicians, care centres for persons with disabilities, etc.). Many of the social services as well as the fire brigades in rural areas, sport clubs and cultural activities depend on the engagement of volunteer fire fighters, trainers, assistants and aides.

The question of the project VITALISE was how adult education could contribute in activating elderly people, their capacities and competencies in rural areas so that they themselves can engage in compensating for the menacing loss of the afore-mentioned services and contribute to maintaining worthwhile living standards in those rural areas with a negative demographic development. One of the most important insights the VITALISE project partners gained during the project is that elderly people cannot and may not be considered as people with ‘deficiencies’



who need instruction and training to deal/cope with the consequences and phenomena of an ever-changing and ever-more rapidly modernizing technical and social environment. This would wrongly lead to an understanding of the relationship between younger and older where the younger generation tells the older generation what to do and how to behave. On the contrary, it seems that the generation of the elderly of the second decade of the 21st century has gained a lot of competencies through formal and non-formal education. Elderly also have informally acquired capacities in the work place and private life during their lifetimes, which can be used for finding and implementing solutions for problems that arise from the consequences of the demographic trend in rural areas. For example, what was true 10 or 15 years ago, namely that the older are less (or not at all) competent when operating computers, it has completely changed. Growing parts of the current generation of elderly are well educated and meanwhile 'computer literate' as well as they are up-to-date regarding the requirements of life-style in a 'globalised world' to almost the same extent as the young generation. Besides, and this is something that cannot be underestimated, the elderly quite often have developed a network of relations (a 'social capital') during their working life which still exists after retirement and which can sometimes help to mobilize external resources and know-how. These two factors are extremely useful for voluntary work projects in rural areas, which would otherwise be unachievable.

Common results – outcomes and impacts

Within the partner regions the project VITALISE raises the awareness for the consequences of the demographic trends with regard to the problem of how to maintain the technical, social and cultural infrastructure as well as – at the same time - how to create meaningful employment for senior citizens. VITALISE draw the attention to the potentials and capacities senior citizens have and that they can be valorized and be made useful through different kinds of adult education activities.

The collected best-practice examples are supposed to motivate adult educators in other European regions to consider the demographic trend not first of all as a problem but as a challenge to the adult education community with a lot of chances to be seized. The examples are to serve as an inspiration and as concrete models that can be transferred to and implemented in other European regions. The following insights and conclusions the VITALISE learning partners have drawn from the project may help those who are interested and willing to do so:

- There are different conditions in cities and rural areas with regard to the quantity and quality of learning opportunities for elderly - unsurprisingly they exist in rural areas to a much lower extent than in urban areas.
- Women are usually more willing to participate in and join the senior education programs; and vice versa, it is more difficult to involve men in activities (it is crucial to meet their special interests).
- It is very difficult to obtain sufficient funding for senior education projects and, because of this, to ensure the sustainability of the activities.
- But, at the same time it is an important aspect of the education of seniors maintaining the continuity of the activities; the elderly need more routine and steadiness than younger people.
- Rural areas can quite often not be considered as 'disadvantaged' or even 'backward' areas. Hence, the learning opportunities here need to be as demanding as the ones in urban areas.
- The partners of the project had to face similar problems but differences exist especially regarding to



- a) financial support through the state,
- b) a top-down versus a bottom-up approach to education of the elderly
- A lot of the project partners will set 50+ people into the focus of their education activities. A very fundamental finding of the VITALISE learning partners' discussions was that learning opportunities for elderly usually need not to be created from scratch. It is much more a matter of putting existing learning opportunities for adults in a new context where the specific learning needs of elderly are being considered.

Prospects

For future activities of adult education is, to make use of the potentials and capacities of elderly in rural areas with demographic problems. Future adult education activities in the framework of a European project could focus on

- making use of practical knowledge of elderly people
- transfer of ideas from rural areas into the cities (for example to promote 'urban gardening', expertise on how to keep local tradition alive)
- possible contributions of elderly to the social and cultural life and make use of their potential
- motivating and supporting young people to stay in rural areas
- Mini-farming. Important aspects that are worth taking into consideration:
- Open places for participation (Trentino/ Germany)
- The target group – elderly people 50+ - should remain in the focus of the activities.
- Learning opportunities could be specialized for men and women
- Information about 50+ activities should be more broadly spread through website, flyer, as well as through more communication between local and regional authorities
- The general approach to these target groups should be: not coming with a solution but let people find their own solution through setting up process that gives people access to discussion, participation and own self controlled activities.
- a lack of the distribution of information about the VITALISE to young generation (school, students and pupils) need to be tackled by an intergeneration knowledge transfer
- Similar problems in the partner countries are an opportunity/ chance to exchange experiences and knowledge – the exchange of best practice example save a lot of resources for daily work.

See more on the website of the project: www.vitalise-regions.eu

In Hungarian language you can find number of articles in the journal of MNT http://www.nepfoiskola.hu/mnt_ujzag-k2.html

Participating organisations in the project:

- Federazione Trentina della Cooperazione, Italy
- Fundación PAIDEIA Galiza, Spain
- Järva County Vocational Centre, Estonia
- Obrtnicko uciliste-ustanova za obrazovanje odrashlih, Croatia
- Europahaus Burgenland, Austria
- Akademia vzdelávania, Slovakia
- Magyar Népfőiskolai Társaság, Hungary
- Bildungshaus Zeppelin – Heimvolkshochschule Goslar, Germany





HÍR SZERKESZTŐNKTŐL

„Mint a Szerkesztőbizottság felelős tagja, úgy véltem nem haszontalan gondolat bizonyos nyilvánosságot adni a folyóiratnak azzal, hogy kerüljön fel a „Slavic Review” listájára. Ez a legelismertebb Kelet-Európával foglalkozó amerikai folyóirat (a szlávokon kívül magyarokat és másokat is átfog szakterületük).”

Prof Chris Hann, igazgató, Max Planck Institute, Halle

Az Andragógia és Művelődéstudomány – köszönet érte szerkesztőnknek, Chris Hann professzornak – elérhető immár a Slavic Review “Web Resources” honlap-oldaláról, azaz innen is:

<http://www.slavicreview.illinois.edu/info/related.html>

NEWS FROM OUR EDITOR

„As a responsible member of your Editorial Board, and it seemed to me a good idea to give the journal some publicity by including it on the list of „Slavic Review”. This is by far the most prestigious US journal concerning Eastern Europe (they do cover Hungarians as well as Slavs and everyone else).”

Prof Chris Hann, Director, Max Planck Institute, Halle

By now, thanks to our editor Prof Chris Hann, the Andragogy and Cultural Theory is available through the ‘Web Resources’ webpage of the Slavic Review at:

<http://www.slavicreview.illinois.edu/info/related.html>



A large, stylized letter 'S' in a dark blue color, positioned on the left side of the page. It has a thick, rounded stroke and a white interior. A thin vertical line extends from the top right of the 'S' down to a small circle.

SZEMLE

REVIEW

80 ÉV – AMIRE MÁR CSAK AZ IDŐSEK EMLÉKEZNEK. ANTIFASISZTA IRODALMI ANTOLÓGIA

Arapovics Mária

Hitler'33

Antifasiszta irodalmi antológia

Szerkesztette: Tabák András

Z-füzetek'151. Budapest. 2013.

Már csak az idősek emlékeznek, mi történt 80 évvel ezelőtt. Tudunk-e a múltból tanulni?

1933. január 30-án Hitlert nevezte ki kancellárrá a köztársasági elnök, rábízva a „nemzeti összefogás” kormányának megalakítását. Megkezdődött a totális állam kiépítése. Emlékeznek, hogy ezt mi előzte meg? 1930 és 1932 között gazdasági válság söpört végig a külföldi kölcsönöktől függő Németországon. 1929-ben a munkanélküliek száma 3 millió, 2 évre rá ez a szám megduplázódott és meghaladta a 6 millió főt. Eközben a forradalmi jelszavakat hangoztató Nemzetiszocialista Német Munkáspárt a propaganda múlttal és kiváló szónoki képességekkel rendelkező Vezérrel az élén, munkát, rendet és szebb jövőt ígért.

Hogyan vezetett az út a hatalomig? Tankönyveinkből felidézhetjük.

Az 1919-ben jobboldali radikális, nacionalista és fajelméleti világnézetre alapított Nemzetiszocialista Német Munkáspárt (NSDAP) az első világháború elvesztését követően a programjában népjólétet követelt, megfogalmazta a kapitalista „kamatszolgaság” megtörését, a nemzetállam szerepének elismerését, a németek önrendelkezési jogának helyreállítását. A militáns NSDAP tagjaitól fegyelmet és katonai szervezettséget követelt. Hitler az első világháborúban lelkes katonaként kapott érdemeiért és a hadsereg sajtóosztályán szerzett tapasztalataival hamar a párt élére került. A nietzschei „hatalom akarása”, a pángermán messianizmus mellett az antiszemitizmus állta hitleri eszmerendszer középpontjába, mely szerint a zsidóság fenyegeti a németiséget, ezért a „vér és föld” és az „északi magasabb rendű faj” védelmében el kell pusztítani „az alacsonyabb rendű fajt”. Eza nézet később az élettér-elméletben teljesedett ki, mely egyúttal elvárja a fanatikus hitet a vezérben és az egyén feltétel nélküli azonosulását a nemzettel, a közösséggel.

A szigorú hierarchiájú, teljhatalmú vezetőjű – Führer-elvre építő – nemzetiszocialista párt elutasította a parlamentarizmust és a liberalizmust, de a sikertelen sörpuccs után Hitler felismerte, hogy a hatalmat legálisan, a parlamentarizmus eszközeivel kell megszereznie, biztosítva a párton belüli egyszemélyi vezetést és kiépítve egy hatékony propagandagépezetet. Hitler tudatosan a gazdasági élet és az arisztokrácia szeplőivel mutatkozott, de a weimari rendszer konszolidációja alatt a világválságig látványos politikai sikert nem tudott elérni.

A totális hatalomra jutáshoz a világválság háttére kellett. Az első világháborút követően az amerikai bankok magas kamatú kölcsönöket folyósítottak, Németország ezek segítségével fizette a háborús jóvátételt az antant hatalmaknak. Az amerikai hitelek 40%-át kapó német gazdaság összeomlott a tőzsdekrach idején, a baloldal mellett immár a radikális jobboldal is magát a kapitalizmust támadta, helyette szociális juttatásokat és agresszív politikával új termőföldek megszerzését ígérve adta reményt a munkanélküli lakosság tömegeinek.



A bizonytalan gazdasági helyzet megingatta a hagyományos politikai vezetőkbe vetett bizalmat. 1932-ben hatszor került sor választásokra, melyeken a polgári középpártok apránként alulmaradtak, a náci párt támogatása fokozatosan növekedett a baloldali radikálisok is erősödtek. Repülővel utazva hatalmas kampánykörutat indított Hitler, hogy szónoki képességeivel az aktuális célcsoportokhoz illő beszédet mondhasson, de a választásokon többséget így sem tudott szerezni a náci párt. A durvaság fokát jelzi, hogy nem rettentek el a zaklatásoktól, sőt a gyilkosságoktól sem. 1933 januárjában – a kommunizmustól és a náci indulatok elszabadulástól való félelemtől is vezérelve – Hindenburg elnöktől Hitler kapott lehetőséget koalíciós, vagy ahogy ők nevezték, a „nemzeti összefogás” kormányának megalakítására. Hitler forradalminak próbálta beállítani a hatalomra jutását, pedig kinevezett vezető volt. Célja a totális hatalom kiépítése volt, ezért új választásokat akart. A többségi támogatással nem rendelkező náci pártnak kapóra jött a Reichstag február végi felgyújtása, amivel Hitler elérte az alkotmányos jogok felfüggesztését, a rendeleti kormányzás bevezetését, szükségállapotot vezetett be. Sok ellenzéki – kommunista és szociáldemokrata – képviselőjelöltet börtönbe zártak, illetve külföldre üldöztek. Feloszlatták a tartományi parlamenteket. A rákövetkező tavasszal az SA-val körbevett épületben megszavazott „felhatalmazási törvény” lehetővé tette, hogy a törvényhozás feladatait a végrehajtó hatalom saját kezébe vegye. A teljhatalom birtokában Hitler első intézkedései a zsidók ellen irányultak: márciusban megindította a zsidó tulajdonú boltok bojkottját, úgy, hogy az SA és más náci csoportok tagja megakadályozták, hogy a vásárlók bemenjenek az üzletekbe.

A felhatalmazási törvény Hitlernek a koalíciós partnereivel szemben is teljhatalmat adott, kizárta őket a politikából. Ezt követően júliusig fizikailag is felszámolta a többi pártot, vagyonukat elkobozva beszüntetve működésüket. Majd a „hosszú kések éjszakáján” (1934. június 30.) belső ellenfeleit és párttársait gyilkoltatta le.

Hindenburg köztársasági elnök 1934-ben bekövetkezett halálával a kancellári és az elnöki funkciót összevonva Hitler vezér és kancellár lett, aki előtt esküt kellett tenni. A gazdasági irány az állami gazdaságpolitika, a kényszerkartellezés és az államkapitalizmus lett, a szerződéses viszonyok megkérdőjelezése, a kölcsönök, a jóvátétel visszafizetésének tudatos elodázása. Vállalkozásélénkítő intézkedések és közmunkaprogramok indultak, létrejött a Birodalmi Munkaszolgálat intézménye. A munkások jogait szabályozta, a mezőgazdaságot közvetlen irányítás alá vonta, a parasztok életét idealizálta. A közigazgatást központosította, az apparátusban megteremtette a hatáskörök átfedésének káoszát, amellyel saját politikusait is bizonytalanságban tartotta – ami különösen a külpolitika terén mutatkozott meg. Hatalmas népünnepélyeket rendeztek, ahol az egyén feloldódott a közösségnek hitt tömegben. Ezeken a Führer, a mindenki felett álló magányos vezér az erő és hatalom jelképeként díszelgett. Amikor a propaganda úgy kívánta, akkor viszont jelentéktelen kispolgárként mutatkozott meg. A ravasz agitátor azt ígérte, amit hallani akart a nép: az infláció visszaszorítását, az elvesztett területek egyesítését, és a visszatérést a hagyományos családi értékekhez. A propaganda eszközeül silányult „kultúrát”, a „német szellemiségtől idegen” kultúrtermékektől meg kellett tisztítani. Göbbels gyakran említette: „Amikor azt a szót hallom, hogy kultúra, máris a revolveremet keresem.” 1933 májusában máglyára kerültek a polgári kultúra termékei, a könyvek, a festmények – megindult a baloldali és a zsidó értelmiség elleni küzdelem. Az „elfajzott” művészet helyébe a szórakoztatás lépett, a gondosan megkonstruált állami ünnepekkel és a sportrendezvényekkel, melyek nagyhatású eseménye, az 1936-os berlini olimpia volt.

Tabák András 80 év után emlékezik és emlékeztet, mert nem kíván cinkosa lenni egy kornak. A Hitler'33 kötet kulturális mementó, mely a fasizmus ellenes irodalmi munkákat válogatja



egybe 1933-tól napjainkig. Az antológia 33 magyar író és költő egy-egy írásával emlékeztet bennünket a kor szülte borzalmakra.

A karcsú könyv Radnóti Miklós 1933. évi *Mint a bika* versével, a riadt vad képével indul, amihez olvasóként hozzágondoljuk Radnóti '44-ben írott sorait: „ami volt, annak más távlatot ad a halál már.” Vas István az *Egy államférfi profétikus verse* figyelmeztet, „Kontár vagy, kit aljas erő segített föl a polcra: / Nem te magad győztél, győzött a bamba világ.” mert „Műveltséget utál e kor, te lehetsz ideálja”.

Az elmerengő József Attila 1934-es margitszigeti sétájának nyugalmát a „Hoch!-ok” és „Heil!-ek” barna zaja zavarja, melyre felel Zsigmond Edének az emberi elaljasodást megjelenítő *A diktátor dala* :

Bűnös, ki sikkaszt, lop, rabol
vagy koponyát bever,
de legbűnösebb mégis az,
ki gondolkozni mer.

Hogy boldog lehess, fogd a szád,
görnyeszd a hátad, légy süket,
állj be más milliók sorába,
vakon kövesd lépésüket.

Boldog leszel, miként az állat,
mely kopaszt kövér legelőt,
s ha bárki „embernek” csúfolna,
üsd le a semmirekellőt!

Gyergyó, Pozsony, Kolozsvár, Moravská Ostrava költői egyaránt felkiáltanak, mert nem lehet szó nélkül hagyni azt az embertelenséget, amit Salamon Ernő (1935) így önt versebe:

Kivégzett költő verse fojtogat,
nem viselt öklöt, és nem tört fogat.
Emigrálhatott volna, de maradt,
agyonverték Dachau alatt.”

Ahogy Ady magatartását idézve üzeni a költő: „fejed vesztetted, mégis énekelj”

Weöres Sándor *A kilencedik Szimfónia* 3. tételében a nemzetszocializmust a viceházmesterek forradalmaként azonosítja – ahol ugatnak, loholnak, söpörnek, vigadnak – „ahol kihál az emberek világa és élnek a gázmesterek.”

Bálint György: *Hitler* című írása a demagógia hazugságára világít rá.

„Hitlerben a hitlerizmus a fontos. A hitlerizmus, amit hiszékeny és könnyen lelkesedő, munkanélküli kispolgárok kedvéért nemzeti szocializmusnak is neveznek, és amelynek igazi neve fasizmus, és még igazibb neve: forradalminak maszkírozott, reakciós tömegmozgalom. /.../ Az új rendszer »meg fogja menteni a munkásságot és a parasztságot.«. A német parasztság és munkásság egy része nyilván örül ennek. Örül, hogy megmentik, és még hozzá kik mentik meg? Hitler őexcellenciája, Papen báró úr őexcellenciája, Hogenberg úr őexcellenciája, Németország egyik leghatalmasabb nagytökése /.../ hogyne lelkesedne a német tömegek politikailag kevésbé iskolázott része, amikor ilyen kitűnő, előkelő urak, a



születési és pénzarisztokrácia legragyogóbb, leggazdagabb és leghatalmasabb képviselői sereglenek össze a Führer hívó szavára, hogy megmentsék a nyomorgó parasztokat, munkásokat és munkanélkülieket. Hugenberg úr, Thyssen úr, I. G. Farbenindustrie úr és a többiek éjszakánként nyugtalanul hánykolódnak szerény eleganciával berendezett ágyaikban, és azon törik a fejüket, hogy mondhatnának le minél több profitról a munkások és a parasztok javára. Az önmegtagadásnak és az idealizmusnak a világtörténelemben páratlanul álló, csodás megnyilatkozása ez.”

Füst Milán naplórészlete továbbfűzi e gondolatokat: „Ez a hitleráj a legnagyobb monstrum, amely valaha volt ezen aztán, amíg élsz törheted a fejed. Mert az élet monstruózus érthetlensége talán még semmiben sem fejeződött ki ennyire. Hogy nem lehet felfogni, bevenni akármit csinálsz vele, akárhogy forogtad, nem érted s nem jön ki belőle semmi. Hogy egy állat a való világ kormányzására – megérted ezt? Hogy egy állatnak mindenben igaza van? A zseniális tökfajúságnek? Hogy amit ez mond jól van, s törvénné és parancssá válik, s személye mintaképpé?”

/.../

„Szerencsém, hogy nem születtem árjának, hogy nem eshetem abba a kísértésbe, hogy üldöző legyek. Nem, nem, inkább vagyok üldözött.”

Erre a gondolatra rímelnék Szép Ernő (1942) sorai: „Tiszta maradj, maradj szabad, / Ne bukj el, meg ne add magad.”

1942-ben Kónya Lajos a Donnál teszi fel a kérdést *Hogy állsz majd a világ elé*, melyre Bóka László verse felel: „tán elfagyott a lába, / s most nézi csonkjait. Vigyorog és zokog.”

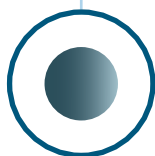
Orbán Otto, Gelléri Andor Endre, Tabák András, Pilinszky János versei a torz ideológia és a Harmadik Birodalom embertelensége ellen szólnak. Nagy Lajos (1945) arra figyelmeztet, hogy a háborút követően „nem nyugalom következik, hanem további harc. Szakadatlanul résen kell lennünk. Hosszú ideig, talán egész életünkön át.”

A kötet Hitler hatalomra jutásának irodalmi lenyomata, abban a fogékony magyar közegben, amely már megtapasztalta az 1920-ban kiadott „numerus clausus” törvényt, mely nemzetiségi és faji alapon korlátozta zárt számmal az egyetemekre való bejutást. Az embertelen intézkedések elfogadásának és közönyének lélektanát ragadja meg az antológia „ráadás” darabja Martin Niemöller evangélikus püspök *Amikor* című verse:

Amikor a nácik elhurcolták a kommunistákat,
néma maradtam,
mert nem voltam kommunista.
Amikor elhurcolták a szakszervezeti tagokat,
néma maradtam,
mert nem voltam szakszervezeti tag.
Amikor a szociáldemokratákat hurcolták el,
néma maradtam,
mert nem voltam szociáldemokrata.
Amikor a zsidókat hurcolták el,
néma maradtam,
mert nem voltam zsidó.
Mikor azután engem vittek el,
nem akadt már senki,
aki tiltakozhatott volna.



A magyar kultúrában, különösképpen huszadik század értelmiségi magatartás-mintáinak ismeretében ezek a gondolatok az erkölcsi – tehát egymásért – felelősséggel bíró ember, az elefántcsonttoronyából kilépő *homo moralis* képét idézik fel. Így e karcsú kötet ereje, hogy eszünkbe juttat további olyan ikonikus műveket is, amelyeket bár szövegszerűen nem tartalmaz, de szerkesztési elve emlékezetünkbe hív – tükröt tartva mai mindennapjaink elé is. Így tolulnak fel bennünk Babits Mihály Jónás könyvének sorai, az erkölcsi felelősségre intő szavak a lelkiismeretről, a passzív, tétlen magatartás elfogadhatatlanságáról: „mert, vétkesek közt cinkos, aki néma.”



ÖSSZEFOGLALÓK ABSTRACTS





ÖSSZEFOGLALÓK

Hámori József

Az öregkor neurobiológiája

Az idősor neurobiológiája egy fontos, a mindennapokat érintő téma a társadalomban, hiszen egyre jelentősebb mértékben nő az idősorúak (75 vagy 80 év feletti) száma a világban. A legfontosabb kérdés az, hogyan lehet az élet utolsó évtizedeit, a goethei öregkort hasznosan és örömteli módon eltölteni. Egyes kutatók a hosszú élet titkának az örömszerző munkában töltött életet tartják, az örömszerző munka pedig maga a tanulás. Az idegrendszer kutatói szerint az agyat állandóan tréningezni kell ahhoz, hogy működőképességét megőrizze. Sokan próbálták megfejteni mi az, ami levezethető az agy szerkezetéből a tanulás folyamatának tekintetében. A tanulmány neurobiológiai alapokon keres választ arra, hogyan lehet javítani az agyi funkciókon idős korban. Agyunk kapacitása óriási, ennek kihasználása attól függ, hogyan tanulunk meg fiatalon tanulni és ezt a későbbiekben hogyan alkalmazzuk. Az élvezetet okozó tanulás a goethei boldog öregkor fenntartásának egyik legfontosabb tényezője.

Kulcskifejezések: neurobiológia, agyi funkciók, aktív idősor, élethosszig tartó tanulás

Boga Bálint

Az idősek tanulásának társadalmi és egyéni haszna

Az idősek témája az elmúlt évben az érdeklődés középpontjába került. 2012 az Aktív Idősödés és a Generációk Közötti Szolidaritás Európai Éve volt. A gerontológia, geroeducáció, mint tudomány a XX. században jelent meg. A tanulmányban a szerző arra keresi a választ, hogy milyen céljai, hasznai vannak az idősorú tanulásnak egyéni és társadalmi szinten. A szerző a következő területeken részletezi az idősorú tanulás céljait és nyereségeit: (1) a munkavállalói kompetenciák; (2) az idősödés testi, lelki, szellemi következményei; (3) a környezet változásainak ismerete; (4) az elmaradt tanulás pótlása; (5) mentális tréning, (6) a szabadidő hasznos eltöltése, (7) a tanulás, mint örömforrás; (8) az önfejlesztés és önbecsülés; (9) a társasági kapcsolat, (10) altruista cél, (11) a társadalmi súly és respektus, (12) a spirituális igény és a (13) biológiai rugalmasság. Ezen tényezők által az idős ember életminősége javul és ezáltal a társadalom terhe csökken.

Kulcskifejezések: aktív idősor, gerontoeducáció, idősor, non-formális tanulás, társadalmi haszon, az időstanulás egyéni haszna

Széman Zsuzsa

A tartósan gondozott idősek életminőségének javítása

A tanulmány egy egyéves modellprogramot ismertet, amelynek célja volt a házi gondozást kapó számítógép-analfabéta magányos, átlagban 80 éven felüliek megtanítása a Skype használatára azt feltételezve, hogy a video-kommunikáció révén a magányosság megszüntethető. A 15 fő körében végzett intervenció kutatás igazolta a hipotézis helyességét: az idősek mindegyike rövid idő alatt képes volt a Skype-ot megtanulni, mivel a tanulási nehézségeknél erősebb volt motivációjuk: kapcsolattartás a családdal újszerű módon, a látás révén. A Skype megtanítását az időst rendszeresen látogató 16 éves önkéntesek végezték, akik ezen túlmenően az internet adta különféle lehetőségeket is megismertették velük, az idősek így rövid idő alatt a fiatalokéhoz hasonló internet tudásra is szert tettek, napi tevékenységük, életritmusuk megváltozott. A tanítás-tanulás folyamatának volt egy nem várt eredménye: a két egymástól távol eső korosztály kapcsolatai pozitív irányban változtak, rendkívül erőteljessé vált a fiatalok körében az idősek iránti empátia.



Az idők interperszonális kapcsolatrendszerre bővült: erősödött a családdal való, az intergenerációs és a kortárs kapcsolat. Magányuk megszűnt meg, életminőségük megváltozott.

Kulcskifejezések: magány, idősgondozás, infokommunikációs, önkéntesség, intergenerációs kapcsolatok

Pethő László

A tanulás, mint az időskori aktivitás fenntartásának lehetősége

A dolgozat az idők tanulásának lehetőségeit szociológiai nézőpontokból vizsgálja. Vákolja, a várható élettartamok növekedésitrendjének lehetséges következményeit. Felveti az aktív és passzív életciklusok arányának módosulását és ebből adódóan a felnőttképzés feladatainak alakulását. Részletesen foglalkozik a tananyagok problematikájával és külön kitér a demencia kiterjedéséből adódó társadalmpolitikai feladatokra. Befejezésül bemutat egy internetes alapon felépített, időskorú tanulásra koncentrálnak tudásbázist.

Kulcskifejezések: a várható élettartam alakulása, az aktív és a passzív életkor arányának módosulása, az időskori tanulás terepei, a tananyagok lehetőségei, a demencia kezelésének andragógiai megközelítése

Berényi Ildikó

Időskorúak tanulási lehetősége tréning módszerrel a Márianosztrai Fegyház és Börtönben

Jelen tanulmányban empirikus kutatásom eredményeit kívánom bemutatni, melyet a Márianosztrai Fegyház és Börtönben férfi fogvatartottakkal végeztem. A társadalmi integráció javításának elősegítésére, speciális közegben, kísérleti céllal tréninget vezettem önkéntes résztvevők bevonásával. A jelentkezés előzetes meghirdetés alapján történt 16 fő részvételével, 10 alkalommal 60 órában. A tréning során szocioterápiás módszert alkalmaztunk, melynek módszertani kritériumai nem annyira szigorúak, mint a pszichoterápiáé. A szocioterápia, mint elmélet a „kezelt” társadalomba való visszahelyezését, szociális kapcsolatainak rendezését, személyiségfejlesztését is célul tűzi ki, kiemelve a társas háttér és az aktív cselekvés fontosságát. (Boros, Csetneky, 2002). A tréning 5 hétig tartott, heti két alkalommal, két egymást követő napon.

Kulcskifejezések: börtön, fogvatartás, tréning, reszocializáció

Farkas Erika

A 45 év feletti, aktív korú felnőttek a munkaerőpiacon és a felnőttképzésben

Előregedő társadalmunkban sokakat foglalkoztat az a kérdés, hogy mi az örök fiatalság titka. A válasz egyszerű: a mentális és testi egészség megőrzése. A körülöttünk lévő világ folyamatosan változik, a munkahely megtartásához, a munkaerőpiacra való belépéshez szükséges a kompetenciáink egész életen át tartó fejlesztése. A 45 év feletti munkaerőpiaci szempontból hátrányos helyzetűek. A képzésben való részvételnek köszönhetően a 45 év feletti könnyebben bent tudnak maradni a munkaerőpiacon. Az életkor előrehaladtával csökken a felnőttképzésben való részvétel. A tanulmányban a 45 év feletti felnőttek képzésben való részvételének okait, motivációit, igényeit vizsgálom. Arra keresem a választ, hogy mi jellemző ezen korosztály iskolarendszeren kívüli felnőttképzésben való részvételére. Milyen célokkal és motivációkkal vesz részt a tanulási folyamatban.

Kulcskifejezések: munkaerőpiaci képzés, motiváció, idősebb emberek

Szoboszlai Andrea

Az idősök egészségműveltségének fejlesztése – egy jó gyakorlat

Ma az Európai Unió a minőségi öregedés, az egészséges, tevékeny idősor elérését a társadalmi egység, gazdasági fejlődés egyik kulcstényezőjeként határozza meg. Az aktív életvitel fenntartásához bizonyos szintű egészségműveltséggel kell rendelkeznie az idősöknek.

Kutatásom során az előzetes feltevésem az volt, hogy a testi, lelki, szociális jóllét fenntartásához szükséges egészségműveltség fejlesztését célzó egészséggel kapcsolatos tanulási tevékenység során idős korban a tapasztalatoknak meghatározó szerepe van. Kutatásom céljaként tűztem ki, hogy betekintést lehessen nyerni az idősök egészséggel kapcsolatos tanulásának folyamatába a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. Cserepesház nevű tagintézménye által fenntartott Borostyán Nyugdíjasklubban zajló, egészség fejlesztésére irányuló tanulási tevékenység példáján keresztül, amelyet úgy mutatok be, mint jó gyakorlatot. A tanulmányban a Nyugdíjasklub számára tartott egyik ismeretterjesztő előadás megfigyelés módszerével történt vizsgálatának és az előadást tartó szaktanácsadóval készített félig strukturált interjúnak az eredményeit ismertetem. Az eredmények alapján összegezhető, hogy az idősök a személyes tapasztalataikat felhasználva dolgozták fel a megismert egészséges életmód fenntartását támogató gyakorlatokat, tanácsokat. A szaktanácsadó véleménye szerint az egészséggel kapcsolatos élettapasztalatok a tanulás kiindulási alapját képezik, mivel az idősök az életükben megtapasztalt, felmerülő civilizációs betegségekből fakadó problémákra keresik a megoldást e tevékenységek során. A tapasztalatokat a tanulási eredményesség egyik faktoraként is lehet értelmezni, ha az elsajátított ismeretek, gyakorlatok felhasználását követően az idősök újabb tapasztalatokról számolnak be az életmódjukban, egészségükben észlelt változásokat illetően.

Kulcskifejezések: idősök tanulási folyamata, jó gyakorlat, egészségműveltség, egészséges életmód, tapasztalat

Szarvas Anita

Az idős kori memória és informatika tanulása – kitekintés

Napjainkra jelentős mértékben megváltozott a társadalom szerkezete: megnőtt az idős emberek száma, így a felnőttkori tanulás az eddig megszokottnál idősebb generációkat is érint, illetve kell érintenie. Ebben a megváltozott helyzetben előtérbe kerül az idősökkel való foglalkozás, mind családi, mind szakmai, mind gazdasági szinten, s a generációk közötti kapcsolatok is felértékelődnek, új feladatok és kihívások elé állítva nemcsak a szakembereket, de az egész társadalmat. Az idősök képzése összetett feladat. Alapja az idős kori szervezetben zajló folyamatok vizsgálata, hiszen ezen a változások megértésével lehet csak kidolgozni, kiválasztani a megfelelő módszertant, mellyel jelentős mértékben megkönnyíthető az idősök tanulása, megvalósítható az egész életen át tartó tanulás folyamata. Legalább ilyen fontos az idősöket érdeklő, valóban hasznos tananyagok összeállítása. A kutatásom tárgyának választott *Educational Gerontology*, egy olyan nagy múltú nemzetközi folyóirat, mely Magyarországon eddig még nem kapott komolyabb szakmai figyelmet. Cikkeinek elemzésén keresztül megismerhetjük, hogy az elmúlt harminchat év során milyen főbb témákban születtek az idősök képzésével foglalkozó tanulmányok.

Kulcskifejezések: Educational Gerontology, idős kori memória, kognitív képességek, idősök informatikaoktatása, a számítógép-használat pozitív hozadéka

**Striker Sándor**

A Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért program első évada

A közlemény a „Harmadik Kor Egyeteme, ELTE – a tevékeny időskorért” program vezetőjének beszámolója a projekt első évadáról. A budapesti nyugdíjas szervezetek kezdeményezésére a Fővárosi Önkormányzat és az Eötvös Loránd Tudományegyetem közötti megállapodással létrejött együttműködésben 2013 őszén indult Harmadik Kor Egyeteme tanfolyam az ELTE-n. A harminc tudományos előadás a Bölcsészettudományi, Természettudományi valamint a Pedagógiai és Pszichológiai Karok oktatóinak részvételével igen nagy érdeklődés mellett – több mint 3800 nézőt vonzó – program élő közvetítésben, majd a Kulturális Sokszínűség Alapítvány önkéntesei segítségével az interneten rögzítve is követhető volt. A idősképzés sikerének indikátora, hogy a Főváros folytatja az együttműködést az Egyetemmel a következő, 2013/14-es tanévre is.

Kulcskifejezések: harmadik kor egyeteme, idős tanulás, nyugdíjasok részvétele, interaktív tanulás idős korban

Szigeti Tóth János

Időskorúak a vidéki régiók vitalizálásáért – egy EU tanulási partnerség program

A VITALISE projekt célja annak vizsgálata volt, hogy a felnőttképzés eszközeivel – ez esetben idősök oktatásával, kompetenciáik és készségeik fejlesztésével – hogyan lehet elősegíteni a olyan vidéki térségek reaktiválását, ahol ijesztő módon szűkült a szolgáltatások köre az elvándorlás és a negatív demográfiai tendenciák következtében. A VITALISE projekt egyik legfőbb következtetése az volt, hogy az idősök nem tekinthetők pusztán hátrányos és hiányokban szenvedő személyeknek, akiknek technikai-tecnológiai segítség kell hátrányaik leküzdéséhez. Az idős generáció egyre nagyobb százaléka tanult, jól képzett, s technikailag is ért a számítógép használathoz, jelentős részük ugyanolyan jól kiismeri magát a globalizált világ feltételei között, mint a fiatalabb generációk tagjai. Ezen kívül olyan adottságokkal is rendelkeznek, amelyeket nem szabad alábecsülni, hiszen jelentős kapcsolati hálót („társadalmi tőkét”) gyűjtötték össze életük során, mellyel számottevő külső erőforrást és tudást tudnak mozgósítani. E két tényező rendkívül hasznos, sőt másként elérhetetlen lenne az adott térségek fejlesztését célzó önkéntes tevékenységek során.

Kulcskifejezések: időskorúak foglalkoztatása, vidéki térségek revitalizálása, generációk közötti tanulás





ABSTRACTS

József Hámori

The Neurobiology of Old Age

Neurobiology of ageing became an important topic concerning the everyday life of society, as the increasingly significant rise in the number of elderly people in the world (above 75-80 years). The key question is how to spend the last decades of life, the Goethean eld, in a useful and joyful way. Some researchers consider the life spent in joy giving work the secret of long life, and joy giving work is learning itself. Neurologist researchers say the brain must be constantly trained in order to maintain its functionality. Many people have tried to interpret the connection between the structure of the brain and its learning capabilities. The study seeks to answer on neurobiological basis how to improve brain function in old age. The capacity of the human brain is enormous, its utilization depends on how we learn to learn at a young age and how we apply that knowledge later on. One of the most important success factors of maintaining the happy Goethean eld is learning that causes enjoyment.

Keywords: neurobiology, brain functions, active ageing, Life Long Learning

Bálint Boga

Personal and Social Usefulness of Learning at Old Age

The elderly question has been in the focus of interest in the past year. 2012 was the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations. Gerontagogy is the science of the 20th century. In this study the author is searching for the answers, what are the personal and social aims of learning at old age as well as what is the question of its usefulness. The author expounds the aims and benefits of senior learning in the following domains: (1) competence in work, (2) the physical, mental and spiritual consequences of ageing, (3) the changes of circumstances, (4) making up for omitted learning, (5) mental training, (6) spending free time with sensible activities, (7) learning as a source of delight, (8) self-realization and self-esteem, (9) possibility of togetherness, (10) altruistic purposes, (11) political influence and respect, (12) spiritual questions, and finally, (13) biological fitness. Quality of life of elderly people may be improved by all of these assets thus easing the burden on the society as well.

Keywords: active ageing, gerontagogy, geroeducation, non-formal learning, social assets, individual gains of senior learning

Zsuzsa Széman

Improving Life Quality of Elderly in the Need of Assisted Living

The article presents a one-year model programme aimed at teaching digitally illiterate, lonely people receiving home care, with an average age of over 80, in order to test the hypothesis that video communication can end loneliness. The intervention research conducted in a sample of 15 persons confirmed the hypothesis: all of the old persons were able to learn to use Skype within a short time as their motivation – keeping in touch with their family in a new way, visually – was stronger than the learning difficulties. The teaching was done by 16-year-old volunteers who regularly visited the old people and who, in addition to Skype also showed them other possibilities offered by the internet. The old people soon acquired internet skills comparable to those of the young volunteers; their daily activity and rhythm of their lives changed.





The teaching-learning process had an unexpected result: relations between the two far removed age groups changed in a positive direction, the young people developed very strong empathy for the old. The old people's network of interpersonal relations expanded: their relations with their families, other generations and their peers strengthened. Their loneliness ended and their quality of life improved.

Keywords: loneliness, eldercare, info-communication, volunteering, intergenerational relations

László Pethő

Learning as an Opportunity for Remaining Active at Old Age

The paper investigates opportunities of senior learning from the point of view of sociology. It draws up the outlines of the possible consequences of the growing longevity, and indicates the modification of the proportions of the active and passive life cycles, together with the conclusive tasks of adult education. Furthermore, the paper deals with the problems of thanatology as well as with the sociopolitical consequences of the increase of dementia. Finally the paper introduces an internet site dedicated to senior learning.

Keywords: changes in life expectancy, proportions of active and passive life periods, scenes of senior learning, opportunities of thanatology, andragogical approaches to dementia

Ildikó Berényi

Learning Opportunities for Elderly People by Training Methods in the Márianosztra Penitentiary Institution

Learning for elderly is an extraordinarily current and complex issue which implies a multilateral approach. Elderly people in penitentiary institutions are in a cumulatively disadvantageous situation. Their involvement into a training program is essential for their re-integration into the labor market and their re-socialization into the society which has many positive externalities for the individual, for the society and for the economy.

At this conference I would like to present the results of my empirical research which was taken place at the Marianosztra Penitentiary Institution. As a potential method I led in a training program for volunteers in order to promote their re-integration into society. The application was by a preliminary announcement. At the eventual program 16 people were present for 10 occasions in 60 hours. During the training course we applied sociotherapy. Its methodological criteria are not as strict as those of psychotherapy. The theoretical object of sociotherapy is the readjustment of the prisoners into the so called „treated” society, to settle their social relationships and to develop their personality. Its emphasis is on the importance of the social background and on active participation.

The participants worked in situational plays, in interactive practice in small and big groups. It was part of the training to share their experiences, remarks, personal wisdom, actual feelings and the process of their emotions. The team members' self-knowledge, communicational and cooperative skills grew by the influence of practices, conversations and sharing remarks which were made during the training. Their self-esteem got strengthened, the positive aspects of their respective If-concepts came to the fore by the remarks of the team and so by this they will be able to apply all those effective methods what they tried during the training and put them into practice in their every day life to live through their conflicts without violence.



I did a phenomenological life-history interview with 5 team members. The training's aim was to attain a versatile personality development, an improvement of communicational skills, and grounded social relationships. During the training the inmates' communicational competency, self-knowledge, life skills, social competency strengthened and improved which help their re-socialization that may contribute to their independent, successful lifestyle, career and future progress.

Keywords: prison, detention, training, re-socialization

Erika Farkas

Working-age Adults over 45 in the Labour Market and in the Adult Training

In our ageing society, many people are interested in this question, what is the secret of eternal youth. The answer seems to be simple: the conservation of mental and physical activity. The world around us is endlessly changing. Life long development of one's competences is an integral part of forming and maintaining a career. People above 45 are disadvantaged in the labour market. Thanks to the participation in the training, over 45 people can get easily integrated in the labour market and therefore stay there. The participation in adult learning decreases continuously with age. In the essay I examine the motivations, aims, and reasons of the participations in labour market training over 45 years of age. I am searching for the answers to the following questions: How many people learn above 45? What are the aims and the motivations of people over 45?

Keywords: labour-market trainings, motivation, elderly people

Andrea Szoboszlai

The Development of Older Adults' Health Literacy – A good practice

Nowadays the European Union determines the quality aging and the healthy, active old age as key factors of unit of society and economic development. Older adults need proficient health literacy level to keep active lifestyle. In the research my hypothesis was, that in old age the experiences play a notable role in learning process regarding health, which aims to develop health literacy to keep physical, mental and social well-being. The aim of the research is to provide insight into learning process related to health of older people through an example of learning agency regarding development of health in Borostyán Retiree Club, which are supported by the Cserepesház of Zuglói Cserepes Cultural Non-profit Ltd. I introduce this learning agency as a good practice. In this article I review the results of the observational investigation of one of informative presentation and the semi-structured interview with consultant, who gave a lecture to the Borostyán Retiree Club. In virtue of the results it can be summarized, that older people used personal experiences in the processing of practices, advices, which support healthy lifestyle. According to opinion of consultant life experiences compose the foundation for learning, because during these agencies the older adults seek solutions for experienced problems regarding diseases of civilization in their life. We can expound the experiences as one of factor of learning outcomes, if after usage of learned information and practices older people tell about new experiences related to changes in their lifestyle and health.

Keywords: learning process of older adults, good practice, health literacy, healthy lifestyle, experience

**Anita Szarvas***Memory Capabilities and IT Education for Seniors – an Overview*

Today there is a significant change in the structure of our society: the number of elder people is increasing, that is why adult learning affects much older generations than before. In this new situation the relationships between generations become valuable and taking care of elderly becomes more pronounced, at family as well as at professional and economic levels. These are new tasks and challenges not only for professionals, but for the entire society. Educating older people is a complex task. It is based on the research of the processes taking place in the aging body. Only by understanding these changes is it possible to develop the most appropriate methods, which significantly facilitate the learning of seniors and achieve the lifelong learning process. It is equally important to create useful compilations of teaching materials for older people. In Hungary, currently there are no prestigious education-themed journals for the elderly. That is why I decided to choose a high standard international journal, the Educational Gerontology, for the subject of my research. It's articles show what were the main topics of the elderly's education over the past thirty-six years.

Keywords: Educational Gerontology, old age memory, cognitive capacity, information technology studies for seniors, positive effects of computing

Sándor Striker*University of the Third Age for Active Ageing at the ELTE University*

The report of the organizer of the U3A at the Eötvös Loránd University for Active Ageing summarizes the first season of the course. Initiated by senior associations of Budapest, the Municipality of the Capitol City entered an agreement with the ELTE University to launch this project in the Fall of 2013. Thirty scientific lectures were held by professors of the three Faculties of the University – Liberal Arts, Sciences and Education and Psychology – followed by an audience of more than 3800 seniors, along with the other thousands who watched the online internet coverage and recordings, executed by volunteers of the Foundation for Cultural Diversity. The success of this senior learning program is indicated by the decision of the co-operating organizing bodies – the Capitol City of Budapest and the ELTE University – that it is going to be continued in the academic year of 2013/14 as well.

Keywords: U3A, senior learning, participative learning of elderly, interactive learning at old age

János Szigeti Tóth*Vitalize Rural Regions by Senior Citizens – an EU Learning Partnership Program*

The question of the project VITALISE was how adult education could contribute in activating elderly people, their capacities and competencies in rural areas so that they themselves can engage in compensating for the menacing loss of services and contribute to maintaining worthwhile living standards in those rural areas with a negative demographic development. One of the most important insights the VITALISE project partners gained during the project is that elderly people cannot and may not be considered as people with 'deficiencies' who need instruction and training to deal/cope with the consequences and phenomena of an ever-changing and ever-more rapidly modernizing technical and social environment. Growing part of the current generation of elderly are well educated and meanwhile 'computer literate' as well as they are up-to-date regarding the requirements of life-style in a 'globalised world' to almost the same extent as the young generation.



Besides, and this is something that cannot be underestimated, the elderly quite often have developed a network of relations (a 'social capital') during their working life which still exists after retirement and which can sometimes help to mobilize external resources and know-how. These two factors are extremely useful for voluntary work projects in rural areas, which would otherwise be unachievable.

Keywords: employment for elderly citizens, vitalizing rural regions, inter-generational learning

A large, stylized letter 'S' graphic in shades of blue and teal, positioned on the left side of the page. It is composed of a thick, curved band that forms the letter's shape. The top part of the 'S' is a dark blue, while the bottom part is a lighter, teal color. The middle section is white, creating a negative space for text.

SZERZŐINK

AUTHORS



SZERZŐINK

Hámori József (1932) neurobiológus, az MTA rendes tagjaként elnökségének és számos tudományos bizottságának tagja. A Magyar UNESCO Bizottság és az Európáért Mozgalom Magyar Tagozat elnöke, az Academia Europaea és az Academia Scientiarum et Artium Europaea, valamint a European Neuroscience Association és az International Brain Research Organization tagja. Több mint 250 tudományos kötet és közlemény szerzője. 1999-től kulturális miniszter. Széchenyi-díjas, a Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézetének kutatóprofesszora.
E-mail: hamori@ana.sote.hu

Boga Bálint dr. (1938) belgyógyász, geriáter és onkológus főorvos. A geriátrián kívül évtizedek óta a szociális gerontológiával is foglalkozik, ezen belül kiemelten a geroeducációval. 1990-92-ben az Európa Tanács ezzel foglalkozó szakbizottságának tagja. Közleményei alapvető összefoglaló munkák ezen a területen. 2005 és 2010 között a Magyar Gerontológiai és Geriátriai Társaság elnöke. Jelenleg a hospice-ellátás területén dolgozik, három főiskolán oktat gerontológiai tárgyat, szenior-akadémiák állandó előadója.
E-mail: bboga_md@freemail.hu

Széman Zsuzsa, PhD habil., (1952) a Magyar Tudományos Akadémia Szociológiai Intézetének tudományos főmunkatársa. Több mint 20 könyv szerzője és szerkesztője, közel 300 cikket és kutatási jelentést publikált. Több évig a European Journal of Ageing szerkesztőbizottsági tagja. 1992-től kezdve számos EU projekt (ENABLE-AGE, MOBILATE, EUROFAMCARE, Ageing and Employment, Employment Initiatives for an Ageing Workforce, HAPPY AGEING, FUTURAGE, CARICT) és egyéb nemzetközi kutatások résztvevője (Japán projektek, PIE, nonprofit szektor kutatások). Főbb kutatási területei: a munkaerő-piaci és társadalmi öregedés, időskutatás: életminőség, gondozás, migránsok, interperszonális kapcsolatok, környezet, technológia valamint az ICT használata az idősgondozásban. Több akciókutatás kezdeményezője, modell-programok és intervenciók programok elindítója. A magyar Időügyi Tanács Tagja (1996-2002), a magyar idősügyi stratégia egyik kidolgozója. Rendszeresen tart előadásokat és prezentációkat Magyarországon és külföldön.
E-mail: szemanzs@hu.inter.net

Pethő László (1945) ny. egyetemi docens, az ELTE Neveléstudományi Doktori Iskolai Tanácsának tagja. Falu-, család- és oktatásszociológiai kutatásokkal, elsősorban a tanítói foglalkozás átalakulási folyamatának vizsgálatával és az arra ható politikai tényezők elemzésével foglalkozott. Újabb kutatásai a felnőttképzés szociológiai kérdéseinek vizsgálatára, valamint az időkorúak tanulásának elemzésére irányulnak. Fontosabb művei.: A tanítók és a társadalom. Bp., 1992; Az osztrák és a svájci felsőoktatás (Budapest 1996); Egy mikrorégió az ezredfordulón. Bp., 1999; Racionalizáció és társadalmisítás. Tanulmányok. (Jászberény, 2002) ; The Possibility of the Formation of Non-Profit Adult Education in Hungary: considering the development before and after the political change – In Journal of Adult and Continuing Education Vol. 6. 2004. (Japan)
E-mail: lpetho45@gmail.com

Berényi Ildikó az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskola hallgatója, kutatási területe: A kriminálandragógia alapjai, a büntetés-végrehajtási intézetekben folyó tanulás specialitásai. Az Andragógia tanszéken tanársegéd, rendezvény és konferenciaszervezés, kulturális és művészeti menedzsment, kriminálandragógia tárgyakat tanít.
E-mail: berenyi.ildiko@ppk.elte.hu

Farkas Erika (1988) okleveles andragógus, az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Neveléstudományi Doktori Iskolában másodéves PhD hallgató. A Szegedi Tudományegyetem Felnőttképzési Intézetének óraadó oktatója. Munkaerő-piaci képzések és felnőttképzés szervezés tárgyokat oktat andragógia alapszakon. Kutatási területe a munkaerőpiac és a felnőttképzési rendszer összefüggései a Dél-Alföldi régióban. Szerzője „Az akkreditált felnőttképzési intézmények működési jellemzői” című kutatási kötetnek.

E-mail: farkas_erika18@yahoo.com

Szoboszlai Andrea (1988) andragógus, óraadó oktató. 2009-ben végzett a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karán andragógia szakon, felnőttképzési szervező szakirányon. 2011-ben az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karán mesterszakon szerzett andragógus végzettséget. Az ELTE PPK Andragógia és Művelődésméleti Tanszékén óraadó oktató. A Magyar Pedagógiai Társaság Ifjúsági Szakosztályának titkára, a Felnőttképzés Fejlesztéséért Közhasznú Egyesület tagja. Kutatási területe a felnőttek egészséggel kapcsolatos műveltségének fejlesztése, andragógiai innovációk. Kiemelt érdeklődési területe a felnőttoktatás és média kapcsolata, képzési és kulturális projektek menedzsmentje. Jelenleg az ELTE PPK Neveléstudományi Doktori Iskolában az Andragógia Programon belül doktori cselekménye van folyamatban.

E-mail: szoboszlai.andrea@ppk.elte.hu

Szarvas Anita (1983) okleveles andragógus (Eötvös Loránd Tudományegyetem, 2013.), korábban (2002-2006) az EKF-GTK művelődésszervező szakos hallgatója. Jelenleg a közművelődés és az andragógia területén munkálkodik. Kutatási témái közé tartoznak a generációs kapcsolatok: idősök és fiatalok egymáshoz való viszonyának vizsgálata, valamint az idősök szociálandragógiája – kiemelten a külföldi jó gyakorlatok tükrében.

E-mail: szarvas.anita@gmail.com

Striker Sándor (1953) egyetemi docens, irodalomtörténész, művelődéskutató. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Neveléstudományi Intézetében az Andragógia Tanszék tanszékvezetője. Az ELTE-n magyar-népművelés és filozófia szakokon végez, általános és középiskolában tanít, majd a Közművelődési Információs Központ és az MTA Filozófiai Intézetének munkatársa. MTA-Soros-ösztöndíjas, a Holland Királyi Akadémia rezidens kutatója (1989-90). A kulturális szaktárcánál 1991-től az új kulturális törvény kidolgozásának felelőse, közművelődési főosztályvezető. A londoni Magyar Kulturális Központ alapító igazgatója, kulturális diplomata. Irodalomtörténetből szerzi meg PhD fokozatát (1997), a Magyar Iparművészeti Egyetem, oktatója, a Német Népfőiskolai Társaság magyar irodája által kiadott felnőttképzési szakkönyv-sorozat szerkesztőségi bizottságának tagja. Kultúraelméleti és nemzetközi felnőttképzési tárgyakat oktat magyar és angol nyelven az ELTE BA, MA és doktori képzésében. A Kulturális Sokszínűségért Alapítvány elnöke, a Hagyományok Háza Baráti Köre és a Magyar Emlékekért a Világban egyesületek tagja.

E-mail: striker.sandor@ppk.elte.hu

Szigeti Tóth János, 1947-ben született, szociológus, egyetemi oktató, a Magyar Népfőiskolai Társaság alapító elnöke, 1994-2007 Felnőttoktatás Nemzetközi Tanács alelnöke 2000-2002 Európai Felnőttoktatási Társaság alelnöke 2002-2008 Európai Felnőttoktatási Társaság elnöke 2001- 2008 EU Bizottság Oktatási és Kulturális Főigazgatóság szakértője

E-mail: toth@nepfoiskola.hu

Arapovics Mária (1973) felnőttképzési szakértő, civil-nonprofit szakember, az ELTE PPK Andragógia és Művelődéstudomány tanszékének egyetemi adjunktusa. Tanulmányok: ELTE TFK magyar és történelem szakos tanár (1996), ELTE TFK művelődésszervező (1997), IKT idegenforgalmiügyintéző(1997),LondoniEgyetemenművészetimenedzser(2000),Debreceni Egyetemen BTK művelődési és felnőttképzési menedzser (2004) ELTE Neveléstudományi Doktori iskolája PhD. (2009) Idegenvezető Egyiptomban, kulturális menedzser (Honvéd Együttes), a közoktatásban és felnőttoktatásban tanít Budapesten és Londonban. 2008-2009-ben a Szociális és Munkaügyi Minisztérium Felnőttképzési és Szakképzési Főosztályának felnőttképzési minőségfejlesztési és akkreditációs referense, a Felnőttképzési Akkreditációs Tanács tagja. 2001-től oktatásszervező, 2004-től óraadó, majd 2009-től főállású oktató az ELTÉ-n. Főbb kötetei: Felnőttképzési civil szervezetek Magyarországon (2007), A közösség tanulása (2011). Az ELTE andragógia alapszakának szakfelelőse, szakképzési programok tananyagfejlesztője és tankönyveinek szerző-szerkesztője. Több civil szervezet alapítója, aktív tagja, az ELTE Az Élethosszig Tartó Művelődésért Alapítvány elnöke.
Email: arapovics.maria@ppk.elte.hu

AUTHORS

József Hámori (1932), neurobiologist, member of the Hungarian Academy of Sciences. President of the Hungarian UNESCO Committee and of the Hungarian Board of the European Movement. Member of various international scientific organizations as of the Academia Europaea, the Academia Scientiarum et Artium Europaea, and of the European Neuroscience Association and of the International Brain Research Organization. Author of more than 250 scientific volumes and publications, former Minister of Cultural Heritage. Holder of the Széchenyi Prize, research professor at the Institute of Anatomy, Histology and Embryology of the Faculty of Medical Sciences of the Semmelweis University.
E-mail: hamori@ana.sote.hu

Bálint Boga, dr. (1938) internist, geriatrician, oncologist, head of department. The last decades he exceeded his geriatrician practice as a gerontologist, with a special focus on geroeducation. Between 1990-1992 he was a member of the Committee of Geroeducation of the Council of Europe. He is the author of basic monographies in this field. Between 2005-2010 Prof. Boga acted as President of the Hungarian Society of Gerontology and Geriatrics. Presently works in the field of hospice services and gives lectures in Gerontology at three colleges as well as at senior academies.
E-mail: bboga_md@freemail.hu

Zsuzsa Széman Dr., PhD, (1952) Senior Research Fellow of the Institute for Sociology, Centre for Social Sciences, Hungarian Academy of Sciences. She has authored and edited more than 20 books and close to 300 articles and research reports. She has been a member of the editorial committee of the European Journal of Ageing for many years. She has worked on various EU projects since 1992 (including ENABLE-AGE, MOBILATE, EUROFAMCARE, Ageing and Employment, Employment Initiatives for an Ageing Workforce, HAPPY AGEING, FUTURAGE, CARICT) and other international research projects (Japanese projects: PIE; Nonprofit sector). Her main research interests include: ageing workforces, eldercare, long-term care, migrant care workers, pension reform, social ageing, social policy and ageing, good practices, quality of life, the role of ICT in eldercare. She has initiated several action researches and started model programs and intervention programs. She has been one of the experts elaborating the long-term Hungarian Strategy for Ageing People. She has given numerous lectures and presentations in Hungary and abroad.
E-mail: szemanzs@hu.inter.net

László Pethő PhD habil., sociologist, andragogist, born: Sátoraljaújhely, May 7, 1945 Education: University. Milestones: 1968: Director of Community House in Jászberény, 1976: Professor of Teacher Training College in Jászberény, 1999: Professor of Sociology in Loránd Eötvös University Budapest, Office: Loránd Eötvös University, Faculty of Pedagogy, Budapest. From 2005 to 2014 Leader of Andragogy Program in Doctoral School of Education. Dissertation topic supervisor: Education for Older Adults and Comparative Adult Education. List of publications: www.petholaszlo.eoldal.hu <<http://etholaszlo.eoldal.hu>>
E-mail: lpetho45@gmail.com

Ildikó Berényi PhD student ELTE-PPK, PhD program on pedagogical andragogy. The foundations of criminalandragogy, the learning methods in penitentiary institutions. She a Phd student and a teacher at the Andragogy Department, she teaches these subjects: program organization, cultural and art management and criminalandragogy as well.
E-mail: berenyi.ildiko@ppk.elte.hu

Erika Farkas (1988) is a graduated andragogue, a second-year PhD student at the Faculty of Education and Psychology of the Eötvös Loránd University. She is a part-time lecturer at the Faculty of Teacher Training of the Szeged University. Her subjects are labour market training, organization of Adult Education. Her research area is the relation between labour-market processes and the adult education system in the Southern Great Plain region. Author of 'The Characteristics of Accredited Adult Training Institutions' research volume. E-mail: farkas_erika18@yahoo.com

Andrea Szoboszlai (1988) is an andragogue, part time lecturer. In 2009 she got bachelor degree in andragogy (training organizer specialization) at Faculty of Arts, University of Debrecen, and in 2011 she graduated from the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University with a master degree in andragogy. She works as a lecturer at Department of Andragogy and Cultural Theory Studies of ELTE PPK. She acts as secretary at Youth Department of Hungarian Pedagogical Society and she is member of the Association for the Development of Adult Education. Her research fields include the development of adults' health literacy, andragogical innovations. She is particularly involved in the connection of the adult education and the media, the management of training and cultural projects. At present she is in Andragogy Program of Doctoral School of Education at ELTE PPK. E-mail: szoboszlai.andrea@ppk.elte.hu

Anita Szarvas was born in 1983. She gained her Master's Degree in Andragogue at Eötvös Loránd University, 2013. Previously she was the student of the Eszterházy Károly College Faculty of Economic and Social Sciences in the Cultural Management Program. Currently working in the field of andragogy and cultural management. Her research topic is elderly education, including generational relationships between the old and young, and the social andragogy of the elderly – especially in the light of international best practices. E-mail: szarvas.anita @ gmail.com

Sándor Striker, born in 1953, associate professor, Head of Department of the Department of Andragogy at the Institute of Education of the faculty of Psychology and Education, Eötvös Loránd University, Budapest. Holds MAs in Adult Education and Philosophy and a PhD in Literature. Acquired teaching experiences at primary and secondary school levels, worked as a researcher for the Institute for Community Culture and for the Institute of Philosophy of the Hungarian Academy of Sciences. Soros Foundation grantee and Fellow-in-Residence at the Royal Dutch Academy of Sciences, NIAS in 1989-90. Director General at the Ministry of Culture and Education working on new cultural legislation after the changes. Cultural diplomat, founding director of the Hungarian Cultural Center, London. Lecturer at the University of Applied Arts, member of the Editorial Board of the adult education series of the Hungarian office of the German Folk Highschool Association. Lectures BA, MA and Doctoral courses in Hungarian and in English at the Eötvös Loránd University. Chairman of the Foundation of Cultural Diversity, member of Friends of the House of Traditions and of the Society for Hungarian Memorials Worldwide. E-mail: striker@striker.hu

János Szigeti Tóth, born in 1947, PhD in adult education, graduated as sociologist at the Eötvös Loránd University, Budapest. He is a European policy development expert. Associate professor at more universities, author and co-author of several books, articles, manager of number of international and national development projects on the field. He is the president of the Hungarian Folk High School Society (FHSS)



He has been president of the European Association for Education of Adults 2002-2008 (EAEA) and also member of different expert groups of the EU Commission. He has been awarded at the Adult and Continuing Hall of Fame, 2007 USA.

E-mail: toth@nepfoiskola.hu

Maria Arapovics, born in 1973, registered expert of adult education, researcher of civil society and NGOs, full time assistant professor at the Department of Andragogy and Cultural Theory, Faculty of Education and Psychology, Eötvös Loránd (ELTE) University Budapest. Her graduate studies: Teachers' Training College, ELTE, B.A. in History and Hungarian Language and Literature (1996). B.A. in Community Culture and Adult Education (1997) IKT Tour manager (1997) Birkbeck College, London University, Arts Management and Administration (2000) Debrecen University, M.A. in Cultural Management and Adult Education (2004), She took her PhD at the Doctoral School of Education, PhD Program in Education, ELTE on 'The role of civil society and NGOs in life-wide learning' in 2009. Work experience: president of the Student Union of Eötvös Loránd University, a tour guide in Egypt, art manager of the Honvéd Arts Ensemble, and teacher at different levels of education and adult learning in Budapest and London. Between 2008-2009 worked as a counselor at the Department of Adult and Vocational Education in the Ministry of Social Affairs and Labor, she was member of Accrediting Board of Adult Training. Books: Non-profit Organizations for Adult Education in Hungary (2007), Learning the Community (2011) Leader of Andragogy BA degree program at ELTE, Curriculum Manager and study book co-editor/ author of for National Vocational Training Programs. Founder and active member of NGOs, president of Eötvös University Lifelong Learning Foundation. Email: arapovics.maria@ppk.elte.hu



